毗婆舍那禅

（Vipassana Meditation）

开悟之道

（The Path to Enlightenment）

恰宓禅师著

（Chanmyay Sayadaw Ashin Janakabhivajsa）

果儒 译

网络修正版 2011-11-8

miaohuangshi@gmail.com

2013 校对版 2013-7-15

Huajun_tang@yahoo.com

目录

序

「看别人的缺点是很容易的，而要看到自己的缺点却很难。」~《长部》

对禅修者而言，本书的内容是非常切题的，禅修者可能一再的犯同样的错误，却无法觉察，直到有位经验丰富的人来指出这些错误。过了一段时间后，我们可能又忘记这些错误，而需要别人再度提醒。

1983 年三月三十日至四月八日，我们非常幸运能有一位经验非常丰富的内观禅师在槟城的马来西亚佛教禅修中心（the Malaysian Buddhist Meditation Centre）指导禅修营，这位禅师指导、教授、纠正和提醒我们毗婆舍那禅，。我们在他精确的指导、严格的训练以及鼓励下，获益匪浅。

为了所有禅修者的利益，我们编辑出版这本书，此书是恰宓禅师的演讲开示，有些是恰宓禅师在与禅修者小参时的教导，这些教导被分门别类的编成这本小册子；而有些内容是针对某些特定状况，并非针对所有的禅修者。最后，特别要感谢恰宓禅师允许我们出版这本书，并且亲自校对此书（英文版）；我们也感谢所有促成此书出版的人。

苏吉梵法师（Venerable Sujiva）1985 年6 月

感谢的话

《毗婆舍那禅》这本书已经在马来西亚和缅甸出了第三版，这使我非常高兴。我们非常感激苏吉梵比丘（Bhikkhu Sujiva），1983 年四月在马来西亚·槟城所举办的禅修营中，苏吉梵比丘孜孜不倦的编辑我在当时对禅修者所做的演说和教导。

这个新的版本是1992 年，我在西方的弘法之旅期间编辑的。住在伦敦缅甸精舍（Burmese Vihara）的裒萨拉比丘（Bhikkhu Pesala）给我莫大的帮助；我禅修的学生勒斯（Royce Wiles）帮我润饰原稿；之后马来西亚的法净比丘（U Dhammasubha）、Maung Aung Gyi和Maung Zaw Myint Oo 等人将原稿输入电脑，我非常感谢他们。

恰宓 西亚多（Chanmmyay Sayadaw）

1992 年11 月5 日

第一章

快乐来自正确的了解

这个世界上的每一个人都想要快乐和平静，这是人们寻找「止息痛苦之道」的原因，由于这种诉求，各种宗教因而出现在世间。这世界的一个伟大的宗教是佛教，她引导人们达到苦的止息。

苦的原因

佛陀发现苦(dukkha)的原因，根据佛陀的教导，一切事物的生起都有其因缘。世界上的任何事情都有它的原因；没有什么事情是无因生的。当佛陀想要去除痛苦时，他必须找出原因。当苦因被根除时，就不再有痛苦。当无所不知的佛陀开悟时，他发现痛苦的原因是渴爱、贪爱（tanha）。Tanha 这个字有贪婪、贪欲、欲望、渴望等意思。许多佛教学者将tanha 译为执取，因为它包括各种的欲望。在英语，我们将tanha 译为「执着」（attachment）。

执着是痛苦的原因。当有贪爱、执着时，就有痛苦；如果一个人能去除贪爱、执着，他一定能去除苦。

「贪爱」的生起也有原因，没有原因，贪爱不会生起。「贪爱」是一种心所，一种心的过程，是缘起的。

佛陀发现贪爱的「因」是邪见（wrong view），也就是错误地认为有一个灵魂、一个自我、一个我或一个你、一个人或一个体，也就是所谓的「身见」（sakkaya-ditthi，萨迦耶见）或「我见」（atta-ditthi）。因此「身见」和「我见」是贪爱的因；而贪爱是苦的因。那么什么是错误的见解(身见或我见)的因呢？

佛陀指出：对身心的自然（生灭）过程的无知或无明是误认为有个灵魂或自我的原因。因此透过证知和正确了解身心生灭过程的的本质，我们就能去除无明。

我们了解「因果律」后，就可以了解这种因果链：无明是因，邪见（身见或我见）是果；邪见是因，执着、贪爱是果；执着、贪爱是因，苦是果。因此，我们知道：如果我们正确的了解身心的生灭过程，这种正确的了解（正见）可以去除无明。当无明已经根除时，就没有「灵魂、自我、我、人」的错误观念。当这种错误的观念被摧毁时，贪爱、执着就不会生起；当贪爱、执着被去除时，就没有痛苦烦恼了；此时，所有的痛苦都止息了（Nirodha- sacca，灭谛）。

错误观念的原因

我们应该思考：「对身心生灭现象的无知」如何产生「一个灵魂或一个自我、一个人或一个众生、一个你或一个我」等错误的观念，以及这错误的观念如何产生执着。由于我们不了解身心生灭现象的本质，我们认为它是「人」或自我。于是这个「人」或「你、我」，有想要致富的欲望，或想成为国王、王后、总统、总理或百万富翁。这种想成为王后或总统等等的愿望就是执着。这种执着是因为有「人」或自我，或「你、我」等错误的观念而产生的。

如果我们想要去除这种欲望或执着，我们必须摧毁它的因。它的因是什么？欲望、执着的因是有「人」或自我等错误的观念。因此，当错误的观念被去除时，就不会有想成为富翁、国王、总统等执着。这种想要成为，想要获得某种东西的愿望，是由于有「人」、有你、我等错误的观念而产生的。当生起这种愿望或执着时，它会给我们带来各种的痛苦。

当我们执着我们的房子时，我们会担心我们的房子。如果我们的房子着火了，我们会伤心，伤心是主要的痛苦之一，这种痛苦是由于我们对房子的执着而

产生。此外，我们执着我们的亲戚、朋友，我们的孩子、父母，这种执着也会使我们受苦。当我们执着我们的孩子时，我们会担心孩子的健康、教育等等。如果我们的孩子没有通过考试，我们会焦虑、难过、伤心，这种苦是心苦，是因为我们对孩子的执着而产生的，所以这种执着是苦因。这种执着从何生起？这种执着来自于我们对身心生灭现象的错误的观念，我们把身心生灭现象视为「个人」或自我，或你我。当这种个人和自我观念被去除时，就没有任何执着；没有任何执着，就没痛苦。

如实观察

佛陀指出：借着保持正念，如实观察身心生灭的过程，我们可以正确了解它的本质。如果我们想要如实了解某些东西，我们应该观察它，以正念观察当下发生的现象，不去分析它，没有逻辑推理，没有哲学思考，没有成见。我们应该非常专注和有正念的如实观察。

例如，看一只手表，当我们不是很仔细的观看一只表时，我们无法如实的知道这只手表。当我们非常仔细的看时，我们会看到它的品牌，它的设计和上面的图案，我们才知道这只手表的品牌是Seiko，上头有

一张国际时间表等等。如果我们没有如实观察这只手表，我们的观看含有成见，如：「我以前见过这种手表，它的品牌是Omega。」因此，乍看之下，我们会认为这只手表是Omega，为什么？因为我们没有仔细的看。当我们看时，我们心中已有成见，而这种成见使我们对这只手表有了错误的判断。如果我们把成见放在一边，仔细的观察这只手表，我们会如实得知，这是一只Seiko 表，是日本制的，上面也有国际时间表。我们能够如实的观察是因为：当我们看这只表时，我们先把Omega 表的成见放在一边。

同样的，当我们想要观察身心生灭的现象时，我们不可以去分析或思考，我们不可去推理或用任何知识、任何已有的观念；我们必须将这些搁置一旁，并如实的观察身心生灭的现象，那么，我们就能如实的看到我们的身心生灭的过程。当我们的身体感到热时，我们应该观察热的感觉为热；当身体感到冷时，我们应该观察冷的感受为冷。当我们感到痛苦时，我们应该观察其为痛苦；当我们感到快乐时，我们应该观察那种快乐；当我们生气时，我们应该观察生气为生气；当我们悲伤时，我们应该以正念观察其为悲伤；当我们感到悲哀或失望时，我们应该如实觉知我们的悲哀或失望的情绪。

我们必须如实观察每一个身心生灭的过程，以便能正确了解它的本质。正确的了解能使我们去除无明；当无明（ignorance）已经去除时，我们就不会把身心生灭的现象视为「人」或自我。如果我们把这些身心生灭的现象视为只是自然的过程，就不会产生任何执着。当执着被摧毁时，我们就没有痛苦，痛苦已经止息了。因此，以正念观察身心生灭现象，观察它们的本质是灭苦之道；这是佛陀所开示的「四念处」（The Four Foundations of Mindfulness）的内容。

在这次的开示中，佛陀教我们要以正念观察身心生灭的现象，要如实的观察。对身心生灭的现象，我们以正念观察的方法有许多种，兹列如下：

1.身念处(Kayanupassana Satipatthana) .
2.受念处(Vedananupassana Satipatthana)
3.心念处(Cittanupassana Satipatthana) .
4.法念处(Dhammanupassana Satipatthana)

无选择的觉知（Choiceless Awareness）

当我们以正念观察身心的生灭过程时，我们无须选择任何身心生灭现象做为禅修的目标（object），心会自行选择所缘境（禅修的目标）；如果我们选择任何身心生灭现象做为禅修的所缘境，这表示我们有所执

着。禅修时，「观察的心」会自行选择所缘境，所缘境或许是我们成功时的快乐感受，或是痛苦的感受，或是腹部的起伏。

虽然我们想要把心放在腹部的起伏上，但是如果疼痛更明显，心不会停留在腹部的起伏上，「观察的心」会去观察疼痛，因为疼痛非常强烈，观察的心自然会朝向它，所以我们无需选择观察的目标，而应该去观察心所选择的所缘境。

当痛苦因专注的观察而消失时，那么心会选择另一个更明显的目标。如果在背部痒的感觉比腹部的起伏更明显，心会去观察这痒的感觉，知道「痒、痒、痒」。借着强大的正念和深定（观察痒），痒的感觉消失后，心会选择腹部的起伏作为观察的目标，因为腹部的起伏比其它目标更明显。如果「快乐」比腹部的起伏更明显，心会选择「快乐」作为观察的目标，观察它是「快乐、快乐、快乐」。

所以毗婆舍那禅或念处禅的原则是去观察、观看，或如实的以正念观察身心生灭的现象。这种念处禅（mindfulness meditation）不仅非常简单容易，而且在止息痛苦方面也非常有效。

当我们吃东西时，我们应该觉知每一个与吃有关

的动作；当我们伸开手臂时，我们一定知道伸展的动作；当手接触汤匙或米饭时，我们必须观察这接触的感觉。当我们拿这只汤匙时，必须观察这拿的感觉；当我们把汤匙浸入咖喱中时，我们必须观察这浸入的动作；当我们用汤匙舀起咖喱时，必须观察舀的动作。我们必须以这种方式，如实的观察与吃有关的每一个动作。身体的每一个动作必须一一观察，以便去除无明；而无明是错误观念的原因。同样的，当我们在洗澡，在办公室或家里工作时，我们必须觉知所有的动作。

在禅修营中行禅时，脚的动作，例如提起、推前和放下，必须如实的仔细确实的观察。

标记或默念（Labelling or Mental Noting）

当我们以正念观察任何所缘境时，我们可能需要标记或称名；当我们把脚提起要走的时候，我们应该标记：「提起」；当我们把脚向前推时，我们应该标记：「推」（pushing）；当我们把脚放下时，我们应该标记：「放下」。以这种方式「提起，推前，放下；提起，推前，放下」。标明或称名可以使心确实的放在禅修的目标上，这对禅修者把心专注在禅修的目标也非常有帮助。有些禅修者对禅修的目标无需标记或称名，他们

只需直接观察，他们会观察脚的动作，从刚开始提起的动作，到结束时放下的动作，心必须非常仔细跟着脚的动作，如实观察，不去思考或分析。以这种方式，禅修者可以培养比以前更深的定。

在开始禅修时，心经常跑掉；每当心跑掉时，你应该跟着心并且观察它。如果你在想家里的事，要如实观察你的念头，心里默念：「想，想，想。」当念头消失后，你应该继续行禅，并如往常般默念：「提起，推前，放下。」

止禅和观禅

我们应该知道止禅（Samatha meditation）和观禅（Vipassana meditation）的不同。止禅（奢摩他）指定、平静、沉静。当心深深的专注于禅修的目标，心变得平静、安静。止禅的目的是在单一的目标上获得深定，因此，止禅的结果是获得深的定力，例如安止定（appana-samadhi）或近行定(upacara- samadhi)。当心深深的专注于禅修的目标时，所有的烦恼，例如贪欲、贪婪、嗔恨、欲望、慢心、无明等等，均已远离，此时的心全神贯注于所缘境。

当心没有烦恼或五盖时，我们会感到平静、轻安、快乐，所以，止禅是透过观察单一的目标而达到深的

定力，例如安止定(absorption concentration)或近行定（access concentration）而获得某种程度的快乐，然而止禅无法使我们了解身心生灭的现象,无法止息痛苦。

透过正确了解的快乐

《清净道论》提到止禅有四十种业处（禅修的目标),修习止禅的禅修者可以用其中任何一种作为禅修的所缘境，例如，禅修者可以以红色作为禅修的所缘境,他可以划一个红色的圆圈在离地约两呎高的墙上,如《清净道论》所叙述的一样。红圈应该像盘子一样大，颜色应该是纯红色，均匀光滑。当所缘境已经准备好时，他必须坐在大约离墙两呎的地板上，很专注的看着红圈。如果心跑掉了，他不能跟着心到处跑，他必须把心带回禅修的目标：红圈；他必须使心专注在红圈上，观察它“红色、红色、红色”。简言之，这是止禅的方式。

至于毗婆舍那禅的目的是：透过正确了解身心生灭现象的本质，证得苦的止息。为了达到这个目的，我们需要某种程度的定。透过「对身心生灭现象保持持续的观察」可以获得这种定，因此，我们有许多禅修的目标：快乐是禅修的目标，生气、悲伤、痛苦的感受、僵硬、麻等都是禅修的目标；任何身心生灭的

现象都是禅修的目标。

止禅和观禅的禅修方法不同，所以目的和结果也不同。

我们应该回到之前我所说的：当我们走路时，我们观察脚的动作：提起、推前和放下。在开始禅修时，我们的心没有非常专注在脚上。当心跑掉时，我们必须跟着它，如实的观察它，直到它消失为止。当它消失后，我们像往常一样观察脚的动作。当心非常专注观察脚的动作时，我们观察到的是提起、推前和放下的动作，而不是脚或身体的形状。当我们把脚提起时，观察脚在提起；当脚向前推时，观察脚正向前推；当脚放下时，知道脚在放下。当我们知道这些动作是很自然的过程时，我们也认识到这颗观察脚的心。

因此，我们了解：脚提起的动作是一个过程，而正在观察的心是另一个过程；推前的动作是一个过程，而观察的心是另一个过程。以这种方式，我们彻底了解身心生灭现象的过程。我们了解：身心生灭的现象是自然的过程，我们不会把身心的生灭现象当做「人」或你我；那么就不会有「个人、自我」等错误的观念。当这种错误的观念被摧毁时，就不会产生任何执着或贪欲；而这些执着和贪欲是痛苦的因，所以

没有执着就没有痛苦，痛苦是执着的结果。当我们体验到脚的提起、推前、放下只是自然的过程，此时，我们的痛苦是止息的。

当我们继续禅修时，我们的正念变得持续和强大；当正念变得更持续强大时，定力会变得更深更强；当定力变得更深更强时，我们深入观察身心生灭的现象会变得更清楚。因此，我们了解：一系列「提起」的动作一个接一个的生起又消失；一系列「推前」的动作一个接一个的生起又消失；一系列「放下」的动作一个接一个的生起又消失。在这种体验下，我们会了解：没有任何现象是永久、持续的，每一个过程必定是无常的，非常快速的生起又消失，所以这不是一个好的过程，是不好的，那么我们就会了解身心生灭过程的三种特性之一的「苦」。

当我们了解到：身体的生灭现象的本质是无常和苦时，我们就不会视身体为永久的实体；这是了解身心生灭现象的本质：无我，没有自我。因此，我们就会了解身心生灭现象的三个特质：无常、苦、无我。

了知四圣谛

以这种方式，禅修者获得一个又一个的观智：观察身心生灭现象所生起的智慧。禅修者达到最后一个

阶段后，就获得须陀洹道（Sotapatti- magga）。禅修者在获得初果时，也了知四圣谛：

一. 苦谛（Dukkha-sacca）：有关苦的真谛。
二. 集谛（Samudaya-sacca）：有关苦因的真谛。
三. 灭谛（Nirodha-sacca）：有关灭苦的真谛。
四. 道谛（Magga-sacca）： 有关灭苦之道的真谛。

当禅修者了解到身心生灭的现象不断改变时，这表示他已经了解苦谛。因此，痛苦的因---执着已被去除，此时，禅修者的痛苦已经止息了。

八正道

就在这时，禅修者已圆满完成八正道：

1、 正见（Right Understanding）
2、 正思惟（Right Thought）
3、 正语（Right Speech）
4、 正业（Right Action）
5、 正命（Right Livelihood）
6、 正精进（Right Effort）
7、 正念（Right Mindfulness）
8、 正定（Right Concentration）

当禅修者的心在很大程度上能专注在所缘境时，也就是能专注在身心生灭的过程时，他就是在力行八正道(虽然尚未圆满)。

禅修者如何修持八正道？当他专注在脚的移动时，他必须聚精会神，而这聚精会神就是「正精进」。由于非常用心，他的心专注在脚的移动上；这种专注的观察就是「正念」(Samma-sati)，由于以正念观察，使禅修者能正确了解身心生灭的现象。当他的心专注在脚的移动时，这是瞬间的专注；当他的定力持续不断，又强又深时，这种定是「正定」(Samma-samadhi)。

刚开始禅修时，心经常跑掉是很自然的，无论禅修者多努力，起初，心没有跟着脚的移动；随后，随着正念生起的心所（mental states）之一，把心引向目标，也就是脚的移动。把心引向禅修的目标的心所即是「正思惟」(Samma-savkappa)；正思惟的特性是把心导向禅修的目标。以这种方法，心变得更专注于禅修的目标---脚的移动；然后深入了解身体移动过程的本质，知道这是一种自然的过程。了知身体的生灭现象是自然的过程，这是正见(Samma-ditthi)。因此，当我们专注于脚的移动时，我们也修习了八正道中中的五个心所。这五个是：

1. 正精进
2. 正念
3. 正定
4. 正思惟
5. 正见

这五个心所包含在以正念如实观察身心生灭过程之中。当修习念处禅时，我们必须戒除不当的言语、错误的行为和不当的生计。戒除不当的言语是「正语」(Samma-vaca)；戒除错误的行为是「正业」(Samma-kammanta)；戒除错误的谋生方式是「正命」(Samma-ajiva)。因此，当我们专注于身心生灭的过程时，我们同时具足八正道。

我们修习八正道，透过八正道中正见的力量，我们可以去除错误的观念（身见或我见)。因此当禅修者获得须陀洹道（Sotapatti-magga）时，他已圆满具足八正道，亦即道圣谛——灭苦之道。这是禅修者如何借着修习念处禅，以正念观察身心生灭的本质来了知四圣谛。

第二章

禅修者初步的教导

佛陀的教导（teachings）有三种训练（三学）：

一. 戒学
二. 定学
三. 慧学（观慧或般若）

当我们实践道德行为（戒学）时，这指在言语和行为上的自制，也就是在家居士至少遵守五种或八种戒；而僧众例如比丘，必须遵守如波罗提木叉（patimokkha，别解脱戒）所说的227 条戒。当我们戒除不当的行为和言语时，我们的持戒是圆满的。

当我们受持五戒时，我们必须戒除杀生、偷盗、邪淫、妄语和服用麻醉品。第一条戒：不杀生，指避免杀害一切众生；第二条戒：不偷盗，避免不与取，这表示戒除不当的行为。第三和第五条戒亦然，也就是避免不当的性行为和麻醉品。第四条戒是不妄语，这是避免说谎和不当的言论。因此，如果我们避免不当的言语和行为，我们就能圆满持戒。

在禅修期间，你们必须遵守八种戒，以便有更多的时间禅修。第六条戒是过午不食（直到次日早晨）。虽然你不可以在这几个钟头内吃任何食物，但是你可以喝蜂蜜和柠檬之类的果汁。遵守第七条戒，你必须戒除跳舞，唱歌，演奏和听音乐，以及不可以用花、香水等打扮自己（不歌舞观听，不香油涂身）。

第八条戒是避免坐卧高广豪华的床（不坐卧高广大床）。这八条戒中的第三条戒是避免任何性行为，而不只是不当的性行为。借着遵守这些戒律，你们的言行是清净的；这八种戒是禅修期间必须遵守的。

遵守八戒表示戒清净（Sila-visuddhi）。戒清净是禅修者在禅修时获得进步的必要条件。当戒清净时，绝不会有罪恶感；当一个人没有罪恶感时，他的心会变得稳定，也因此很容易入定，进而产生观智。

什么是毗婆舍那？

毗婆舍那（Vipassana）是「Vi」和「passana」两个字合成的佛教专有名词，在此，Vi 指身心生灭现象的三种特色，也就是无常、苦、无我。Passana 指透过深定正确的了解名法（mentality）和色法（physicality）的三种特质。当我们修习毗婆舍那禅或念处禅时，我们的目的是要了解无常、苦、无我三种特性。

由于了解身心生灭现象的三种特质，我们就可以去除许多烦恼，如贪欲、渴望、嗔恨、恶意、妒忌、轻慢、懒散、迟钝、悲伤、忧虑、掉举和悔恨等。摧毁这些烦脑后，我们就获得解脱或止息痛苦；只要我们有烦恼，我们一定会受许多苦。烦恼是痛苦的因，因此，当烦恼被摧毁时，所有的痛苦也止息了。

以正念观察四大种

在禅修时，我们必须观察当下身心生灭的过程。在开始禅修时，我们必须遵循马哈西尊者（Mahasi Sayadaw）所教导的：观察腹部的起伏。观察腹部的起伏是根据《大念处经》，《大念处经》论及四念处，在这部经中，有一章是讨论以正念观察四大种(指地、水、火、风)。当四大种生起时，佛陀教我们要以正念观察这四种元素；除了观察这四种元素，所有身心生

灭的现象都必须观察。

我们必须了解「地」不是指土地，而是指地界(pathavi-dhatu)的性质，「地」是指它的特质，例如软硬。佛经说：「软硬是地大的特性。」因此当你彻底了解你身体任何部位的软硬时，这表示你了解「地界」的性质。水界(apo-dhatu)不是指真的水，而是指它的特性，流动性和凝聚力是「水界」所独有的特质，当你了解在你身体的任何部位有流动或凝聚的性质时，这表示你了解水界。

同样的，火界(tejo-dhatu)不是真的火，而是指它的特性，冷、热是火界的特性。风界(vayo--dhatu)也不是真的风，而是指风的特质，也就是移动、运行、振动，以及有支撑的作用。当你感受到这种移动、运行、振动，以及在你体内的支撑作用，这表示你了解风界。这四大种是观察的对象。

佛陀说：「必须如实观察所有身心生灭的现象。」当我们以舒适的姿势打坐时，我们可能不知道哪个目标要先观察。因此，为了解决这个问题，马哈西尊者指示禅修者先观察腹部的起伏。当我们吸气时，腹部膨胀；当我们呼气时，腹部收缩；我们应该把注意力集中在腹部的起伏。腹部膨胀时，我们注意到它是「膨胀」；当

腹部收缩时，我们观察它的收缩。就这样标记：「膨胀，收缩；膨胀，收缩。」因此我们能感受到腹部向内和向外的移动。禅修者必须彻底了解「风大」的特性，以便摧毁「人」、自我等错误的观念。

禅修者必须观察腹部向内、向外的移动，或腹部的膨胀、收缩，心中默念：「起，伏，起，伏。」在观察你的腹部起伏时，当你听到会引起你的注意的声响时，你应该默念：「听到，听到，听到。」刚开始禅修时，你可能无法克服它，因此你应该尽可能的默念：「听到，听到。」当你打妄想时，心中默念：「妄想，妄想」，等妄想停止后，再回到主要目标：腹部的起伏。有时，声音会持续一两秒，当声音消失时，你的心会自行回到主要目标：腹部的「膨胀」和「收缩」。

以正念观察心理和情绪

当你感到快乐或不快乐时，或是当你感到难过、悲伤时，你必须如实观察这些情绪，心里默念：「快乐，快乐」或「不高兴，不高兴」或「悲伤，悲伤」等等。当这种情绪消失后，观察的心自然会回到腹部的起伏，如同往常一样观察。当你的心跑掉了，在想你的工作、你的家人或你的亲戚时，你必须暂时放下腹部的起伏，去观察你的念头，并默念：「想，想。」在这点你应该注

意，当你观察任何心境或情绪时，你的心必须充满活力，专注，准确，稍微快一点，以便能持续、不间断和平稳。当观察的心变得强而有力时，此时，念头或思考的心会自行停止；之后，观察的心不再有观察的目标，它自然会回到腹部的起伏，并如往常一样的观察腹部的起伏。

行禅（walking meditation）

佛陀说：正念必须用在观察身体的四种姿势，也就是行、住、坐、卧。当你行走时，你必须如实观察你的脚步；当你站立时，你必须如实观察你站立的姿势；当你坐时，你必须如实观察你的坐姿；当你躺下时，你必须如实观察你的卧姿。因此，在每一种姿势中，都必须有正念。

我们教禅修者行禅和坐禅交替进行，以便他们能更专注，能深入了解走和坐的过程。行禅必定在坐禅前，因为行禅时，脚的移动比打坐时腹部的起伏更明显。当你的禅修更熟练时，你可能需要比行禅更长的时间来打坐。当你到了第六观智时，你坐禅的时间可能比行禅来得长，你可以坐两三个小时，而只走一个小时。在那个阶段，你的定力好，又深又强，足以看到名法和色法（身心）的消融；但是在开始禅修时，

你行禅的时间必须比坐禅来得久，因为你还无法坐很久，然而却可以长时间行禅。与坐禅相比，你在行禅时更容易获得某种程度的定。

所以行禅时，首先你应该觉知你的步伐。当你迈出左脚时，标记「左」；当你迈出右脚时，标记「右」。以这种方法，标记「左，右，左，右」，或只是「迈步，迈步」。当你的心专注在脚的移动时，标记或称名并不如觉知的心重要；你应该强调觉知，敏锐地觉知脚的动作。

当你在行禅时，不可以闭上眼睛；你的眼睛必须是半睁半闭的；你应该看你的脚的前面大约四、五呎的地方。你的头不可垂得太低，如果你的头垂得太低，不久你会觉得你的脖子或肩膀紧绷，此外，你会头痛或头晕。你不可以看你的脚，如果你看你的脚，你无法专注在脚的移动。你也不可以到处看，一旦你到处看，你的心会跟着眼睛跑，那么你的定力会中断。

当你觉得有人向你走来，或在你的前面走过时，你可能有想要看的欲望或意向（tendency）。禅修者必须很专注的观察这「想要看」的意向，并标记：「想要看，想要看」，直到这想要看的念头消失；当想要看的欲望消失后，你就不会到处看。那么你的定力会持续，因此，请小心谨慎，不要到处看，如此，在行禅时，你才能

保持定力，并在定力上有所进步。

你的手应该放在前面或后面；如果你想改变手的位置，你可以这么做，但是要保持正念。当你有意改变手的位置时，你应该默念：「想要，想要。」尽管如此，你应该非常慢的改变手的位置，而改变所涉及的每一个动作都必须观察到，你不可以忽略任何动作。当你已经改变手的位置时，你应该像以前一样继续注意脚的移动。

坐禅时亦然，那些有禅修经验的人至少应该坐45分钟，不变换姿势；初学者至少坐20 到30 分钟，没有改变姿势。如果初学者无法忍受剧痛，想要改变姿势，在改变姿势前，他必须观察想要改变姿势的意图，如：「想要，想要。」然后，他应该非常慢的改变姿势，并觉知改变姿势所涉及的每一个动作；改变姿势后，他应该如往常一样继续观察腹部的起伏：这是主要目标。

静静的觉知

在禅修营里，你不可以快速的做任何事或行动，你必须尽可能把所有的动作放慢，以便你可以正念观察身体的每一个细微的动作。在家里，你毋须把所有的动作放慢，而应该正常运作，并且以正念观察每一个动作，所有的动作都必须如实观察到。这是一般在家时应有的

「正念」。

在禅修营中，你必须放慢所有的动作，因为你没有别的事情可做，除了以正念观察所有的身心生灭现象。你们不可以讲话，除了在日常工作中必要的几句话，而且这几句话也应该慢慢的、轻轻的说，这样你的话才不会干扰到其它的禅修者。你应该尽量不出声或没有任何声音的做所有的事。你不可以步伐懒散、沉重而发出声响；如果你注意你的脚的移动，当行走时，你不会发出任何声音。

无论你的身心出现什么状况，你一定要很有正念的观察，你必须如实的观察你身心的任何生灭现象。当你在吃东西时，你必须以正念观察所有吃的动作；当你洗澡、穿衣或喝水时，你必须放慢所有的动作，并且观察这些动作。当你坐下时，你应该非常慢的坐下，并觉知坐的整个过程；当你站起来时，你也必须非常慢的站起来，并觉知站起来的每一个动作，因为我们要了知身心生灭现象的每一个过程。所有身心生灭的现象一直在改变，生起又消失。我们要了解身心生灭现象的本质，所以我们应该放慢所有的动作。

正念和定力会为观智的开展做好准备。当正念持续不断时，定力自然变得更深；当定力变得更深时，

观智会自行进展；因此我们应该努力培养持续不间断的正念。

第三章

修习念处禅的七种利益

根据佛陀所说的《大念处经》，修习四念处有七种利益。在我说明这七种利益前，我想要简短的说明佛教的四个层面，这四个层面是：

1.佛教的信仰
2.佛教的伦理
3.佛教的道德
4.佛教的修行(包括体验方面) .

佛教的信仰层面

佛教的信仰层面指的是「仪式和典礼」；指诵经和护卫经（parittas），供养花、香、食物和袈裟。当我们做这些善行时，是出自我们的信仰（saddha）。Saddha

这个字要译成英语是很难的，巴利文saddha 没有对等的英文字；如果我们把saddha 译为faith（信仰）并没有函盖真正的意义，如果我们把它译为confidence （信心）也没有表达saddha 真正的意义。在英文里我们找不到一个单字可以完整表达saddha 的意思。对我而言，saddha 的意思是透过正确的了解「法」所生起的信仰。

当我们主持宗教典礼时，我们以对三宝的信仰来做；我们相信佛、法、僧伽（Sangha，佛教的僧团)。我们知道：佛陀已经证得无上的觉悟，已经根除所有的烦恼，因此他值得尊敬。

佛陀是一位觉者，因为他是自己证悟，而不是从别的老师学习「法」（Dhamma），我们以这种方式来相信佛陀。佛陀教我们快乐平静的过生活，他教我们止息各种痛苦的方法。我们相信：如果我们遵循他的教导或他的方法，我们一定可以快乐平静的过生活，并去除痛苦烦恼；因此，我们相信「法」。同样的，我们相信「僧」，当我们说「僧伽」时，主要是指已经获得四种道(magga)中任何一种的圣僧（Ariya-sangha）；而在一般意义上，也指凡夫僧（Sammuti-sangha，仍然努力根除烦恼的僧伽)；因此我们礼敬佛、法、僧三宝。

我们也相信：透过诵经--佛陀所教导的经文，以及

做有功德的行为有助于止息痛苦。做这些有功德的行为形成佛教的信仰层面。然而，如果我们喜欢佛教的教义和想要解脱各种痛苦，我们就不应该满足于信仰层面，因此，我们必须追求更高的层面。

佛教的伦理层面

佛教的第二个层面是伦理道德。有关我们的言行举止和心的清净，我们必须遵守佛陀的教导。佛教有许多教义是有关伦理方面，透过遵守这些教理，我们可以在今生和来世过着幸福快乐的生活，然而我们无法完全去除痛苦。佛教的伦理观是：

1.诸恶莫作
2.众善奉行
3.自净其意（使心清净，没有烦恼）

「诸恶莫作，众善奉行，自净其意」是佛陀教导我们的，也是诸佛的教诫。如果我们遵守这些教导，我们可以过着快乐平静的生活，因为佛教是立基于因果律。如果我们「诸恶莫作」，我们就不会受任何恶果。

至于「自净其意，没有烦恼」，我们必须修习止

禅和观禅。修习止禅可以净化我们的心，当没有禅修时，烦恼会再度生起。如果我们透过「如实的了知身心生灭的过程」来净化我们的心，烦恼就不会生起。了解身心生灭现象的智慧称为观智（Vipassana- bana），观智能克服某些烦恼或减少某些烦恼(例如贪、嗔痴等)。

观智(insight knowledge)所降伏的一些烦恼不会再生起；换句话说，当我们已经获得（体验）观智时，这种体验不会消失或离开我们。当我们仔细思考我们在禅修时所获得的观智时，观智会再度生起；由于有了观智，一些被观智所降伏的烦恼不会再生起。以这种方式净化我们的心，祛除一些烦恼。

如果我们有足够的「信心」，我们会在修行过程中更努力，并获得四果阿罗汉；那么我们就可以根除一切烦恼。当烦恼全部被摧毁、心已完全清净时，就不会再生起任何的痛苦烦恼，痛苦止息了。没有烦恼杂染的「心清净」与佛教的修行有关；而前面所提到的两点是有关佛教的伦理层面。

另外有《曼伽拉经》（Mangala Sutta，经集258~269偈)有三十八种吉祥[1]。在这部经里，有许多要遵守的伦

[1] 《经集》（Suttanipata）258~269 偈为《大吉祥经》，经中列出三

理学，这些伦理学能使我们快乐平静的过生活，例如：

「住在合适的地方，前世积有功德，正确了解自己，此事最吉祥。」~260 偈

「侍奉父母，爱护妻儿，做事有条不紊，此事最吉祥。」~262 偈

「我们的思想不因接触世事而动摇，去除忧愁，不染尘垢，安稳宁静，此事最吉祥。」~268 偈

这表示我们应该使我们的行为、言语和念头没有烦恼。以这种方式，我们有许多戒律需要遵守，以便可以快乐平静的过生活。

我想提醒你《中部经典》第61 经(Majjhima-nikaya Sutta No.61)：《教诫罗睺罗庵婆罗林经》（Ambalat-thika Rahulovadasutta），这部经或许你很熟悉。在这部经里，佛陀教他七岁的儿子沙弥罗睺罗要正确、快乐平静的过生活。佛陀教罗睺罗：每当他想做某些事时，先停下来想一想（三思而后行）。

「罗睺啰，当你要做某些事时，你一定要有正念，

十八种最吉祥之事，请参看郭良鋆的中译本。如 259 偈为：「不与愚人交往，而与智者交往，尊敬值得尊敬者，此事最吉祥。」

并且要考虑到这种行为是否对自己或对别人有害。如此思考后，你发现这种行为对自己或别人有害，你就不可以做。如果这种行为对自己或别人没有害处，你就可以做。」

以这种方式，佛陀教导罗睺罗去思考什么该做，什么不该做，去觉知（aware）正在做的事，和去反省已经做的事。在许多方面，道德行为有助于快乐平静的过生活。如果我们了解这些伦理学并遵守这些道德行为，虽然我们无法去除所有的痛苦，但是我们一定可以快乐平静的过生活。

道德（戒律）方面

虽然这些伦理学对快乐、平静的过生活大有帮助，然而我们不应该只满足于佛教的第二个层次。我们应该继续追求佛教的更高层次，第三个层次：道德方面。在道德方面，你必须遵守五戒、八戒或十戒。十戒是给初学的沙弥(samaneras)受持的；而两百二十七条的戒是给比丘(bhikkhus)受持的。在日常生活中，我们至少必须遵守五戒；当我们能完全遵守五戒时，我们的品行是清净的；当道德行为被净化时，禅修者也比较容易禅修。

无论修习止禅或观禅都必须持戒清净；一旦持戒

清净，禅修者较容易专注于禅修的目标，因而获得深定，因为此时的心是清净、平静和快乐的。

修行层面

接着，我们进入佛教的第四个层面，也就是修行实践。我们必须禅修，以便能从烦恼中解脱，以及让各种痛苦止息。我们有两种禅修法，这两种禅法是佛教的修行层面：一种是止禅，可以使我们获得深定；另一种是观禅，透过如实了解身心生灭现象的本质，可以让痛苦止息。

佛陀强调第二种禅法：毗婆舍那禅（观禅）。当我们修习毗婆舍那禅时，我们必须遵循《大念处经》中，有关四念处禅修法的开示。如果我们以正念观察所有身心生灭的过程，我们一定可以让痛苦止息。

佛陀在窟鲁省（Kuru）宣说《大念处经》（Maha Satipatthana Sutta），他在经中解说四念处禅修法。

禅修的七种利益

在《大念处经》的序言中，佛陀说：禅修者透过他对「法」的体验，可以获得七种利益。

第一种利益是清净。当禅修者修习正念时，他可以净化所有的杂染、烦恼。巴利文「kilesa」你可能很熟悉；佛教学者将kilesa 译为烦恼。有十种主要的烦恼：

1. Lobha：贪
2. Dosa：嗔
3. Moha：痴
4. Mana：慢
5. Ditthi：邪见
6. Vicikiccha：疑
7. Thina-middha：昏沉睡眠
8. Uddhacca-kukkucca：掉悔
9. Ahirika：无惭
10. Anottappa：无愧

1. Lobha：不仅指贪婪，也指欲望、贪欲、渴望、执着和爱；当这些心态中的其中一种生起时，我们的心会被染污，烦恼会生起，因此称这些心理状态为烦恼（defilements）。
2. Dosa：指嗔恨、愤怒、恶意或厌恶。
3. Moha：指愚痴或无知。
4. Ditthi：是错误的观念或见解。
5. Mana：是傲慢、自大。
6. Vicikiccha：是怀疑的疑。

7. Thina-middha：是昏沉和睡眠。瞌睡也算是昏沉、懈怠。昏沉和懈怠是禅修者以及听「法」者的老朋友。

今天，在小参时，所有的禅修者报告时都说：「我很疲倦，我昏昏欲睡。」在开始禅修时，我们必须奋斗，因为我们还不习惯修习念处禅，这是禅修的关键阶段，然而不会持续很久，可能持续两三天，三天后，所有的禅修者都会渐入佳境；他们不会觉得要克服这些妨碍他们培养定力和观智的「老朋友」（指昏沉）是很难的。

8. Uddhacca kukkucca：指掉举（restlessness）和悔恨。
9. Ahirika：无惭。一个人对他身、口、意的恶行没有羞耻之心。
10. Anottappa：无愧。指一个人在造作身、口、意的恶行时，心无畏惧。无愧也是烦恼之一。

这十种烦恼必须透过毗婆舍那禅，才能从我们的心中去除。佛陀说：如果有人修习念处禅，他可以净化（解脱）所有的杂染、烦恼。这表示：当他完全净化所有的烦恼时，他已获得阿罗汉的果位（究竟解脱）。这是修习念处禅的第一个好处。

修习念处禅的第二个利益是可以克服忧伤苦恼。

你不会担心失败，或为亲人的死亡感到难过，或者担心你的事业的亏损；如果你修习念处禅，你什么也不会担心，虽然你没有获得道（magga）与果(phala) 。你可以在某种程度上克服忧伤苦恼，因为当忧伤苦恼生起时，你会如实的以正念观察它；当正念变得强而有力时，苦恼或忧伤会消失。当你已经圆满完成念处禅时，你必定获得阿罗汉果位，而且永远不会有苦恼和悲伤。以这种方式，可以借着修习念处禅来克服忧伤、苦恼。

修习念处禅的第三个利益是可以克服悲恸。虽然你的父母、孩子或亲人死了，你不会为他们恸哭，因为你已经完全了解到身心生灭的过程构成所谓的「父母、子女」；以这种方式，借着修习念处禅可以克服悲恸。关于修习念处禅的第三种利益，《大念处经》（Maha Satipatthana Sutta）的注释提到一个故事：

有一个叫做巴答珈（Patacara）的妇人，她的丈夫、两个儿子、父母亲和兄弟，在一两天内全部死了，她因为难过、苦恼和悲恸过度而疯了，她被亲人死亡的悲恸所淹没。《大念处经》的注释提到：这个故事可以作为证据，证明借着修习念处禅可以克服悲伤、苦恼。

有一天，佛陀在舍卫国（Savatthi）的只陀林

（Jetavana，只园）对一群听众说法，此时，这位发疯的妇人到处乱跑，到了只陀林，她看见有人在听开示。她走向这些听众。一位对贫苦者非常仁慈的长者脱下他的上衣，丢给这位妇女，并对她说：「亲爱的女儿，请用我的上衣遮住你的身体。」同时，佛陀对她说道：「亲爱的姐妹，请保持正念。」由于佛陀安抚的语调和威德，发疯的妇人清醒了。然后，她坐在这些听众的旁边聆听开示。佛陀知道她已经清醒，特别针对她开示；听了佛陀的开示，这位妇人的心渐渐的全神贯注在佛陀所说的法上；当她的心已经准备好，想要了解「法」时，佛陀为她宣说四圣谛：

1. 苦谛：痛苦的真相。
2. 集谛：痛苦的因。
3. 灭谛：痛苦的止息。
4. 道谛：使痛苦止息的方法（灭苦之道）。

这四圣谛包括如何如实的观察所有身心生灭的现象。

巴答珈（Patacara）由于已经清醒，正确了解念处禅的方法，并用来观察身心生灭的过程，以及她所听到的所有音声；当她的正念越来越强时，她的定力也越来越强；由于她的定力变深了，她观察身心生灭现象的观智也变得强而有力；她渐渐了解到身心生灭现

象的各自特性和共性。因此，当她聆听佛陀的开示时，她一一体验所有阶段的观智，并获得须陀洹道（Sotapatti-magga）。透过修习念处禅，她亲自体验到「法」，她所有的悲伤、苦恼、悲痛全部从她的心里消失，她成为一位「新生的妇人」；因此，透过修习念处禅，她克服了她的苦恼、忧伤和悲恸。

《大念处经》的注释提到：不只是佛陀时代的人，现代人也可以透过修习念处禅，以获得更高的观智，来克服忧伤苦恼。当然，你也可以透过修习念处禅来克服忧伤、苦恼。

修习念处禅的第四个利益是身苦的止息；第五个利益是心苦的止息。在禅修营和在日常生活中，身体的痛苦，例如疼痛、僵硬、痒、麻木等，可以透过修习念处禅来对治。当你修习念处禅有一些经验时，你可以在相当程度上克服你身心的痛苦。

如果你投入足够的时间和努力，当你获得阿罗汉果位时，你的心的痛苦将永远止息。在禅修期间，你可以透过非常专注的观察疼痛、僵硬、麻、痒等，来克服这些不舒服的感觉。因此，你无须害怕疼痛、僵硬或麻，因为这是帮助你止息痛苦的「好朋友」。如果你确实、仔细的观察疼痛，疼痛似乎更剧烈，因为你

越来越清楚的知道它；当你了解这疼痛的感觉很不舒服时，你不会认同它和你是一体的，因为「感受」只是心理的自然过程。你不会执着这种疼痛的感觉为「我」、「我的」或「人」，以这种方式，你可以根除有「自我、人、或你、我」等错误的观念。

当所有烦恼的根，也就是身见（sakkaya-ditthi）或我见（atta-ditthi）被摧毁时，你必定已获得须陀洹道（Sotapatti-magga）；然后你可以继续修习，以获得更高的三个「道」和「果」。这是为什么我说：像疼痛、僵硬、麻等不舒服的感觉是你的「好朋友」，能帮你止息痛苦；换句话说，这种麻或疼痛的感觉是进入涅盘（nibbana）门的钥匙。

当你感到疼痛时，你是幸运的，因为疼痛是禅修最好的目标，疼痛引领「观察的心」长时间去观察它。「观察的心」非常专注于所缘境；当心全神贯注在疼痛的感觉时，你不再觉知你的形体或你自己，这表示你了解疼痛的自相（sabhava-lakkhana）或苦受（dukkha- vedana）的自性。继续修习，你会了解身心生灭现象共同的本质（共性）：无常、苦和无我（没有永恒不变的我），这会导致所有烦恼的止息，因此，如果你感到疼痛，你真的很幸运。

在缅甸，有些禅修者通过第三观智「审查遍知智」(sammasana- bana，或译为三法印智)时，几乎完全克服所有的苦受。然而他们对修行不满意，因为他们没有疼痛可以观察。因此他们便跪坐在自己的腿上，压迫他们，使他们疼痛；他们在寻找能使痛苦止息的「好朋友」。当你感到不快乐时，请坚持非常专注的观察这「不快乐」；如果你感到沮丧，你必须聚精会神的观察这沮丧。当你的正念变得强而有力时，不快乐和沮丧会消失；因此克服「心苦」是修习念处禅的第五个好处。

第六个好处是开悟，证得「道」和「果」。当你付出许多时间和努力去修习念处禅时，你至少会获得须陀洹道，这是修习念处禅的第六个好处。

修习念处禅的第七个利益是你必定获得涅盘、解脱。

总之，修习毗婆舍那禅的禅修者透过自己对「法」的体验，能获得以下七种利益：

1. 净化各种杂染、烦恼。
2. 克服悲伤和苦恼。
3. 克服悲恸。
4. 各种身苦的止息。
5. 各种心苦的止息。
6. 能够开悟。

7. 能够获得涅盘（指痛苦的止息）。

佛陀在《大念处经》宣说修习念处禅的七种利益。因此如果你勇猛精进的修习念处禅，你一定可以获得这七种利益。

我们很幸运，因为我们相信佛陀以正确的灭苦之道教导我们，然而我们不应该满足。在巴利经典里有个譬喻：「有个充满净水的大池塘，池塘里长了许多莲花；有一位旅客的手是脏的，他知道如果他在这个池塘里洗手，他的手会干净；虽然他知道，但是他不去池塘洗手，他的手仍然是脏的，他经过这池塘并继续他的旅行。」

经中提出一个问题：「那个人的手依然是脏的，应该责备谁呢？责备池塘还是旅客？」很明显的，是旅客。虽然他知道他可以在这个池塘里把脏手洗干净，但是他没有去洗手，因此，旅客应该被责备。

佛陀教导我们修习念处禅的方法，如果我们知道方法，却不去修习念处禅，我们将无法去除痛苦；如果我们没有去除痛苦应该责备谁？佛陀、念处禅还是我们？是的，我们应该责备自己。如果你勇猛精进的修习念处禅，你会从所有的烦恼中净化自己，以及从修习念处禅所获得的七种利益来去除痛苦。

第四章

四念处禅修法

佛陀说明了修习念处禅的七种利益后，他继续解说四念处：

1．身念处（Kayanupassana Satipatthana）
2．受念处（Vedananupassana Satipatthana）
3．心念处（Cittanupassana Satipatthana）
4．法念处（Dhammanupassana Satipatthana）

「身念处」指以正念观察身体生灭的过程；「受念处」指以正念观察所生起的感受。有三种感受：

1．乐受：令人愉快的感受。

2. 苦受：不愉快的感受。
3. 舍受：中性的感受。

令人愉快的感受是乐受（sukha-vedana）；不愉快的感受在巴利文称为dukkha-vedana（苦受），Dukkha在这里指不愉快；中性的感受称为舍受（upekkha-vedana），Upekkha 指中性的，既不乐也不苦。当乐受、苦受、舍受生起时，禅修者必须如实的以正念观察。有些禅修者认为：不应该观察苦受，因为它是令人不愉快的。事实上，所有的感受生起时都必须非常专注的观察；如果我们不观察乐受或苦受，我们一定会对它产生执着或排斥。当我们喜欢某种特别的感受时，我们会对它产生执着；这种执着或贪爱的生起取决于你的感受，所以乐受是因，执着是果。

如果禅修者勇猛精进和坚忍不拔，他的定力会变得又深又强；当禅修者的定力变得又深又强时，他会心生喜乐，以及体验到大乐，因为此时他的心完全不受贪、嗔、痴、骄慢等烦恼的影响。坚忍不拔的禅修者已获得非常好的观智，因为现在他的心是平静、轻安、宁静的。

如果禅修者喜欢这种境界，以及满足于他所体验到的，这意味着他执着这种境界，因此他无法进步到

更高的观智；在观智的前四个阶段可以获得这种经验。如果禅修者了解这种状况，他应该观察他在这个阶段的经验；如果禅修者非常专注的观察他的体验，无论他在这个阶段体验到什么，他都不会执着。当禅修者专注的、持续不断的观察，此时，喜乐、轻安、宁静不会很明显的在他的心中显现；此刻他所观察到的是「感受的生起和消失」；然后是另一种感受的生起和消失。他无法区别苦受和乐受，因此，他可以舍离他的经验，并继续修习更高的观智；只有这时他才能超越这个阶段的观智。

如果禅修者很有正念的行禅，能观察到脚的六个动作：

1. 脚的提起
2. 脚趾的提起
3. 将脚向前推进
4. 把脚放下
5. 接触地面
6. 脚往下压

因此，他的定力好，又深又强，他不会觉知脚的形状，也不会觉知到身体的形状，他只知道脚的移动。脚的移动可能很轻，他会觉得仿佛在空中行走，就像

浮在空中。在这个阶段，他体验到极佳的禅修经验。如果他没有很专注的观察这些经验，他会喜欢这些经验和渴望有更多经验，他对他的修行会非常满意，他可能认为这是涅盘（指所有痛苦的止息），因为这是他曾经有过的最佳的体验；由于他没有观察这种喜乐的经验，因而执着这些经验，所以才误以为是涅盘。

如果禅修者喜欢这种美好经验，而不以正念观察它，他一定会产生执着；所以在这个阶段，无论他有什么体验，他应该以正念观察这些体验，不可以去分析或思考；当有所体验时，为了了解「这种体验的心理过程必定是无常的」，他必须如实观察他的体验。当他观察时，他会发现这种体验不是永久的。

当「观察的心」变得专注、持续时，就能察知他的体验、他的心理状态的本质，这颗心就会了解这种体验已经消失了。无论什么生起，这颗心去观察它，它又消失了。透过他个人对法的体验，他知道乐受和他的禅修体验都是无常的；在这里，「法」是指身心生灭的现象。

因为禅修者了解乐受和美好的经验是无常的，所以他不会执着。当禅修者了解美好的经验或心境是无常的，执着就不会生起。

因果轮回

当执着不会生起时，「取」（upadana， grasping）就不会生起；当取不再生起时，就不会有任何善或不善的行为、言语。这种由「取」所造成的行为称为「业有」（kamma-bhava），这可能是善或不善的。好的身体的行为是身善业（kusala kaya-kamma）；不好的身体的行为是身恶业（akusala kaya-kamma）；善的言语是善口业（kusala vaci-kamma）；不善的言语是恶口业（akusala vaci-kamma）。好的心意是意善业（kusala mano-kamma），不好的心意是意恶业（akusala mano-kamma）。这些行为或业是透过「取」而生起的，而「取」是执着乐受或苦受的结果。

当任何身、口、意行付诸行动时，便成为「因」，这个因有可能在今生或来世结「果」。以这种方式，我们透过善或不善的行为而一再的转世。「取」造成身、口、意三业；而执着是「取」的原因。又执着是透过受觉（vedana）而产生的。以这种方式，人们必定再度转世，在下一世经历各种的痛苦，因为他没有观察他的乐受和体验。

因此，如果禅修者认为：不应该观察受觉。那么他会随着缘起法（paticcasamuppada）轮回不已，在下一

生中受许多苦。这是为什么佛陀教我们以正念观察任何的感受，无论是乐受、苦受或舍受。

受念处

受念处或「受随观」在巴利文是Vedananupassana Satipatthana。通常在开始禅修时，禅修者的身心会感到不舒服。在这里我们需要再解释这两种受：-

1. 身体的感受（Kayika-vedana）
2. 心的感受（Cetasika-vedana）

如果受觉的生起是由于身体的生灭过程，这称为Kayika-vedana，我们可以把它译为「身体的感受」。如果受觉的生起是由于心的生灭过程，这叫做cetasika-vedana，我们称之为「心的感受」。事实上，每一种感受都是心的生灭过程，而非身体的生灭过程。有时受觉的生起是由于身体不舒服，当禅修者觉得身体不舒服，那么苦受就生起了，这种苦受称为「身体的感受」，因为它的生起是由于身体的生灭现象。

刚开始禅修时，禅修者通常的体验是身、心的不舒服，凡是他可能体验到的感受，他必须非常专注、确实的去观察，以便能了解「受觉」的本质。禅修者必须彻底了解「受觉」的特性，才不会对它产生执着

或被它征服，这是「受念处」。每当有感受生起时，禅修者必须如实的观察。

对禅修者而言，害怕在禅修时体验到「身体不舒服的感觉」是很自然的，然而疼痛的感觉是不应该惧怕的。当疼痛生起时，禅修者应该了解疼痛是自然的过程。当禅修者精进不懈的观察疼痛时，那么他就能了解疼痛的本质。深入观察疼痛的本质，可以使禅修者获得更高的观智。最后，他会透过这疼痛的感受而证悟。

心念处

四念处中的第三念处是心念处。根据阿毗达摩（Abhidhamma），「心」是由意识（consciousness）和心所（concomitants）所组成。此处，「心所」指它的同伴。意识从未独自生起，意识与它的同伴一起生起；简而言之，任何意识或心念生起时，禅修者必须以正念观察它的生起，这是「心念处」。

我们的心理状态有时是好的，情绪有时更好；无论是怎样的心境，禅修者必须如实的观察心识的生灭。因此，当你的贪心、执着心生起时，你必须如实的观察它的生起。如果你在生气，你必须观察你的心是愤怒的。根据《大念处经》我们可以观察生气的心，

知道心在「生气」；当正念很强时，怒气会消失，于是禅修者知道「生气」不是永久的，它生起又消失。透过观察怒气，禅修者可以获得两种利益：

1. 克服愤怒。
2. 了解愤怒的本质(怒气生起又消失，或怒气无常的本质)。

如果禅修者以正念观察愤怒，他会了解愤怒只是一种短暂的心理状态，并使痛苦止息。

法念处

第四种念处是法念处，指以正念观察法。此处的法包括各种身心的现象。第一种是五盖（nivarana）：

1. 贪欲盖（Kamacchanda nivarana）：指感官欲望，对可见的物体（色）、声、香、味和有形的物体的渴望。
2. 嗔恚盖（Vyapada nivarana）：指愤怒或恶意。
3. 昏沉睡眠盖（Thina-middha nivarana）：指懒散、懈怠、瞌睡、昏沉、迟钝。
4. 掉悔盖（Uddhacca-kukkucca nivarana）：对过去行为的悔恨、担心或不快乐。第一点是对过去应该做却没有做的事感到不悦；第二点是不该做的事你却做了，所以你不快乐，如象会产生恶果的

不善的行为。

5. 疑盖（Vicikiccha nivarana）：疑惑。

只要心中有烦恼，禅修者便无法了解身心生灭的过程；只有当心非常专注于禅修的所缘境时（即身心生灭的现象），禅修者才能解脱各种的烦恼和五盖。因此，心变得清明而专注，由于非常专注，所以禅修者能如实了知身心生灭现象的本质；所以每当五盖中的任何一盖生起时，禅修者必须觉知它的生起。

例如，当禅修者听到悦耳的歌声时，不去观察它，他可能有想听这首歌的欲望，他喜欢一再的听这首歌，他迷上了这首歌。这种想听歌的欲望是「贪欲」（kamacchanda）。因此，当听到任何悦耳的歌时，禅修者必须观察「听到、听到」。如果禅修者的正念不够强大，他可能被这首歌征服；如果他知道：这种渴望听歌的欲望会给他带来不良的后果，或可能成为禅修时进步的障碍，他会观察这想要听歌的欲望为「想要，想要」，直到这种欲望被强大的正念所摧毁。

当正念变得持续而强大时，这种欲望会消失；欲望之所以会消失，是因为禅修者非常专注积极的观察它。当禅修者如实的以正念观察他的欲望时，心里默念：「欲望，欲望」，此时，他严格遵循了佛陀在《大

念处经》的教导；以正念观察五盖的生灭现象即是「法念处」。

懒散和懈怠是禅修者的「老朋友」。当禅修者想睡时，他会喜欢这位「老朋友」。如果有任何乐受生起，他也能够观察；然而当睡意生起时，他无法觉知，因为他想睡。这是为什么懒散、懈怠或昏沉是禅修者的老朋友，这使他在生死轮回中，轮回更久。如果他无法观察昏沉，就无法克服它。除非他了解懒散、懈怠和昏沉的本质，否则他会执着和喜欢昏沉、懒散、懈怠。

当我们想睡时，我们应该更精进的修行；这指我们必须更专注、确实的观察，这样可以使我们的心更主动、警醒。当心变得更主动、更警醒时，就不会昏昏欲睡，那么禅修者就能克服睡意。

掉悔（Uddhacca-kukucca）是五盖中的第四盖。「Uddhacca」是掉举或分心，「Kukucca」是悔恨。此处，Uddhacca 指散乱的心，坐立不安的心，到处乱跑的心。当心跑掉或在想其它事情，而不是在观察禅修的目标时，这是掉举。当你的心跑掉时，你必须如实的觉知。

刚开始禅修时，禅修者可能无法观察到，甚至不

知道心已经跑掉。他以为心在观察禅修的所缘境，也就是腹部的起伏或出入息。当禅修者觉知到他的心已经跑掉了，他必须观察「跑掉，跑掉」或「想，想」。这表示他有观察「掉悔」。

第五盖是疑。你可能怀疑佛、法、僧三宝，或有关禅修的方法。任何疑惑生起，禅修者必须非常专注的观察，你必须如实的以正念观察疑惑的生起，这是「法念处」。

以下是四念处：

1.身念处：观察身体的生灭现象。

2.受念处：观察感受的生灭现象。

3.心念处：观察心与心所。

4.法念处：观察法或心的所缘境。

第五章

清净的七个阶段（七清净）

为了证悟，我们必须经历七个阶段的清净：

一、戒清净 （Purification of Moral Conduct ）

第一是戒清净（sila-visuddhi）：指道德行为的清净。禅修者如果不受持八戒，至少必须受持五戒，这样他们便可以持戒清净。五戒中的第三戒是禁止邪淫，而八关斋戒中的第三戒是禁止性行为。如果禅修者不戒除性行为，他的心会被贪欲盖(kamacchanda-nivarana)所染污。只有当心从五盖中净化时，禅修者才能了解身心生灭现象的本质。

如果禅修者能受持八关斋戒更好；如果不能受持，他们可能有许多欲望，有口腹之欲，想要看得到、听得到的东西，香味和有形的东西，他们心里有五种贪欲（色、声、香、味、触）。

透过受持八关斋戒，我们可以净化我们的行为、言语，这是戒清净。当戒清净时，心在某种程度上也

被净化了。当心被净化后，心变得平静、轻安、宁静、愉快，而且能专注于禅修的目标；此时，禅修者的心是清净的，也就是心清净，这是清净的第二阶段。

当佛陀的弟子邬地亚（Uttiya）卧病在床时，佛陀去看他，并询问他的健康状况，邬地亚告诉佛陀有关他的病情：「世尊，我的病没有减轻，反而更严重；我不知道我是否能活过今天或明天。因此我想要禅修，在我死以前证得第四果阿罗汉，以便摧毁各种烦恼。请给我简短的教诲，使我能够禅修并获得阿罗汉果位。」

佛陀回答说：「邬地亚，你应该从清净开始，如果一开始就清净，那么，你会有所成就，也就是能获得阿罗汉果位。」佛陀问：「什么是开始？」佛陀自己回答：「戒清净和正见是开始。」 正见表示接受和相信「因果律」或「业力」。

佛陀继续说：「邬地亚，你的道德行为应该清净（戒清净），然后，以戒清净为基础，你应该修习四念处；如此修习，你的痛苦会止息。」

佛陀强调戒清净，因为这是定力和观智有所进步的必要条件；当戒清净时，心变得平静、宁静和愉快。如果他修习念处禅，他会比较容易专注于身心生灭的

任何现象；因此戒清净是禅修者获得进步的必要条件。

二、心清净

第二种是心清净(Citta-visuddhi)。如果我们想要获得观智，必须净化心中的各种烦恼。当心非常专注在身心生灭的现象时，就没有五盖，这是心清净。

三、见清净（Purification of View）

第三种是见清净(Ditthi-visuddhi)。当禅修者的心不受五盖的影响，已经净化时，他能深入观察身心生灭现象的本质。首先，禅修者透过自己的经验，能够区分心理和身体 (名和色) 的生灭现象，这是名色分别智（Namarupapariccheda-bana）。

当禅修者的定力变得更深，他深入观察身心生灭现象的本质，因而能够了解身心生灭现象的特色。那么，他就不会把身体的生灭过程视为人或自我。因为，他的见解已经清净，他已经获得「见清净」。

四、度疑清净（Purification by Overcoming Doubt）

第四种是度疑清净(Kavkhavitarana--visuddhi)。Kavkha 指疑；visuddhi 指清净；vitarana 指克服。当禅

修者已经获得第二观智：把握因缘智(Paccayapariggaha-bana)时，透过他的亲身经历，他观察身心生灭的现象，他不再怀疑过去、现在、未来世是否有永久存在的灵魂或自我。根据因果律，他知道在过去、现在、未来生中，什么也不存在，除了身心生灭的现象，因此，他克服了对过去、现在、未来三世的怀疑。这是「度疑清净」。

为了获得这种观智，在每一个行为或动作之前，他必须观察每一个意图（intention）、想要（wanting）和希望。这是为什么在每一个动作之前，我们必须先以正念观察每一个意图。当我们有提起脚的意图时，我们应该观察「打算，打算」，然后才「提起，提起」。当我们有弯曲手臂的意图时，我们应该观察「打算，打算」，然后才「弯曲，弯曲」；当我们进食时，我们有张开嘴吃东西的意图，然后，我们应该先观察「打算，打算」，接着才「打开，打开」。在张开嘴的过程中，意图是因，而张开嘴是果。

如果没有意愿或想要来这里，你会来这里吗？什么是因？什么是果？意愿是因，来这里是果。又你为什么坐在椅子上？是的，因为有意图所以你会坐在椅子上。有坐的人吗？如果你认为有人坐在椅子上，那么，我们应该从医院的太平间带一具尸体来，让他坐

在椅子上；因为没有意图，就不可能坐下。是因为有意图，有这种心意引起行动。因此坐的姿势是男生、女生，还是沙弥或比丘？都不是。在坐的姿势中，有风大（the wind element）支持身体；坐是一种身体的变化过程，在这过程中，既没有男生也没有女生。

如果我们想要坐，首先，我们必须观察「想要，想要」，然后才「坐，坐」。在我们观察意图后，所有坐的动作都必须观察。当我们弯曲手臂，我们必须先观察意图，然后才做弯曲手臂的动作。当我们伸开手臂时，我们必须先观察意图，然后再做伸展的动作：「伸展，伸展，伸展」。

当我们的定力够强时，由于能够觉知意图和其后的行为、动作，我们了解到：没有任何事物的生起是没有原因的；所有事物的发生（产生）一定有原因。因此，所谓的人、男女只是因果现象，没有行为者，没有做任何事情的人；如果我们相信有「人」坐着，这是「身见」或「我见」。如果我们彻底了解因果关系，我们知道这只是自然的过程；那么，就没有「人」成为一位总统，没有「人」成为一位国王。

然而，过去有什么东西存在？过去，只有因果的过程；那么，我们对我们过去世的存在便不会怀疑；

对我们现在和未来的「存在」亦然。以这种方式，我们就能克服我们对过去生的怀疑；因此，这种克服怀疑的清净称为度疑清净（Kavkhavitarana-visuddhi）。 .

有些禅修者发现：在每一次的行动前，先观察意图是很难的，因为他们没有足够的耐心。为了观察，我们一定要有耐心，我们要有耐心在每一次的行为或动作之前先观察意图。在提起我们的脚之前，我们先观察意图时，我们会了解意图与提起脚的关系如何；又我们在放下脚之前，先观察意图，我们也会了解意图与放下脚的关系如何。当我们了解因果关系时，我们几乎完全了解因果律；透过了解，我们克服有关是否有永恒的自我或实体的疑惑。因此，真正存在的只是因果的现象。

当我们继续密集禅修，渐渐的我们了解身心生灭过程的三种特性：无常、苦、无我。我们体验剧烈的疼痛，我们观察疼痛的开始、中间和最后阶段，以及发现疼痛很明显的消失。以此方式，我们正确了解名法和色法的特性，我们如实了解疼痛和其它身心生灭现象的本质：无常、苦、无我。最后，疼痛消失了，这是「思惟智」（Insight-knowledge of comprehension）。

五、道非道智见清净（Purification of Knowledge

and Vision of What is Path and What is Not Path）

第五是道非道智见清净。在这个阶段的观智，你有非常好的经验：愉快、平静、轻安、宁静等；有时你会觉得你的身体变轻了，好像身体被举起，你好像在天上飞。你的观察非常敏锐；你的「精进」是适度、坚定、稳定的，既不懈怠，也不会过度严厉，而且与「定根」平衡。

此时的定力深，因此你会体验到轻安和喜乐等，这是禅修者必经的良好阶段。此时的身体是轻安的，有时是轻飘飘的。禅修者也会看到光，有时他们看到像一盏灯的光，有时是看到灿烂的光等等。这个阶段的观智非常敏锐，可以清楚的观察身心生灭的现象；同时对佛、法、僧三宝也生起强而坚定的信仰。他们有强烈的欲望，想去鼓励亲戚朋友来修习毗婆舍那禅。

由于这美好的经验，禅修者可能认为：「这一定是涅盘，真棒，我以前从未经历过；现在，我已证得涅盘。」他非常高兴，并执着这种境界，因此，他们不想继续修行，他们满足于这种美好的境界，事实上，他们所到达的只是通往涅盘的中途而已。所以这些体验被称为十种「观染」。如果禅修者勇猛精进，密集禅修，这阶段大约在四周内可以经历到。

透过禅师或他人的教导，禅修者才了解这些是「观染」。当禅修者了解：喜欢这些经验并非正道，只有观察这些经验才是正道，然后，他会继续密集禅修。只有这时，他才能克服「观染」，进一步的朝向目标，这是「道非道智见清净」。

六、行道智见清净（Purification of Knowledge and Vision of the Course of Practice）

第六是行道智见清净。 Patipada指修行的过程；nana是智的意思；dassana 是见的意思。Nana和dassana在这里是同样的意思，为了强调观察力，经文用两个相同意思的字：智与见。因此，Patipada--nanadassana-visuddhi 指「行道智见清净」。这表示当我们通过「道非道智见清净」时，我们正通往阿罗汉果位或止息痛苦的正道上。

当禅修者通过「道非道智见清净」时，他可以非常清楚的观察身心生灭的现象。有了较深的定力，禅修者了解身心非常快速的生灭。稍后，他只看到行法的消失，而没有看到他们的生起；禅修者观察的心只看到行法的最后阶段，行法生起的初始、中间阶段并不明显。大部分的时间，禅修者不知道头、手、脚和四肢的形状，他看到行法在六根门不断的消失。

当禅修者的「坏随观智」越来越敏锐清晰时，他会心生怖畏，他觉得所有的行法是令人畏惧的，因为他们不断的坏灭、消失。禅修者了解名法和色法的灭去后，变得很沮丧、忧愁、忧郁，因此他想要舍离所有的行法，他有强烈的欲望，想从所有的行法中解脱出来。结果，同一个姿势他无法坐很久，他经常改变姿势。他觉得好像无法找到逃离行法的地方。

为了从行法中解脱，禅修者在修行上会更精进。他越精进，他的观智会越敏锐，他会更精楚的了解身心生灭现象的本质。过了一段时间，他的心变得更有定力，更稳定，更平静，观智也会变得更清晰，更清楚，能够很容易的观察行法的生起和灭去。他对行法既不会心生喜乐，也不会不悦，舍心（equanimity）于是生起。

在这个禅修阶段，不需要特别精进去观察行法的生起和灭去。此时，行法非常快速的生灭，而观察的心也非常清楚的观察行法的生灭现象。当禅修者继续修行，身心生灭现象非常快速的生起又灭去，而观察的心也能时时刻刻观察他们。

成熟的智慧

如果我们继续修行，不久我们会来到边界，这里

的边境指凡人和圣人之间的边界。如果你想要继续修行，站在边界上，你展望未来和回顾过去，你会知道：「如果我继续，所有的痛苦会止息，我应该继续吗？」你会考虑。答案是：是的。因为多生累劫(kappas)以来，你一直在受苦。

Kappas 这个字指无数的存在。当你处在圣凡的边界时，你会思考过去的经验：「多生累劫以来，我一直在痛苦中轮回、受苦。我厌恶这种轮回之苦，我必须结束这种痛苦。」那么，你的注意力会朝向痛苦的止息。这种边界智称为种姓智（Gotrabhu-bana），Gotra 指子孙、后裔。在这圣凡的边境上，凡夫的后裔完全被切断，不再是凡夫。一旦你通过这条边界，你便成为圣者，因为你已经断除凡夫的痛苦烦恼。向智（Nyanaponika）长老把它翻译为成熟的智慧，因为禅修者的智慧已经成熟得足以证「道」。事实上，我们可以照原文把它译为「已经切断凡夫世系之智」。

当凡夫世系已经被切断，禅修者已经获得须陀洹道智（Sotapatti-magga-bana），成为一位圣者。此时，「道智」立刻生起，这是彻底了解四圣谛的智慧，是须陀洹道智，是第一种道智，也是第一种出世间的智慧，而且完全断除「身见」（有人、我等错误的观念）和疑（对佛、法、僧三宝的疑惑）。

如果我们修行的方法错了，我们会停在「道非道智见清净」上。因为我们已经走在正道上，我们必定会获得第九观智（欲解脱智），并逐渐接近目标，因此我们可以判断我们修行的过程（行道）是正确的。我们对修行的过程没有怀疑，这种疑惑已经被「行道智见清净」所摧毁；所以这个阶段是「行道智见清净」。当你到了这个阶段时，你已经获得第十二个阶段的观智：随顺智（Anuloma-bana, knowledge of adaptation)）。

七、智见清净（Purification of Knowledge and Vision）

第七种是智见清净（Nanadassana visuddhi）；Nana 是智，dassana 是见，visuddhi 是清净。证得须陀洹道智的圣者了知四圣谛，他的智见是清净的，所以称之为「智见清净」。在获得第一种道智之后，果智（phala-nana）立刻随之生起；然后生起观察智（Paccavekkhana-nana）。

以这种方式，禅修者获得七个阶段的清净，成为须陀洹（Sotapanna）。Sota 是流，apanna 是进入者；所以Sotapanna 是入流者的意思。当禅修者获得初果的道智，他已经预入圣流，所以称之为「预入圣流者」；只有此时，他才获得「智见清净」。

第六章

使智力敏锐的九种方法

禅修者的五根是：信（saddha)、进（viriya)、念、（samadhi）定、慧（panna)。这五种称为五根（Pancindriya）或五力（Pancabala)：五种心力。

1.信：指智慧的信仰，或因正确的了解「法」而生的信仰。

2.进：精进。指艰苦的努力。

3.念：指正念或持续的正念。

4.定：指定或深定。

5.慧：指智慧、观智或开悟。

如《清净道论》注释所叙述的：对禅修者而言，这五根必须平衡和强而有力。Saddha（信）必须是坚定、不动摇的；sati（念） 必须强而有力；samadhi （定）必须深厚；panna（慧）必须非常敏锐。

五根的平衡

为了使五根强而有力和平衡，禅修者必须遵守九个指导方针。如果这五根是强大的，却不平衡，禅修

者将无法获得观智，以及止息痛苦。「信」必须和「慧」平衡；「定」必须和「精进」平衡；而「念」根无需和其它根平衡；禅修者必须有持续不断、强大的正念。如果「信」根是弱的，而「慧」根强而有力，禅修者在禅修时可能分析他的经验；当禅修者观察身心生灭过程时，他会去分析，尤其是他有广博的「法」的知识。

当他分析他的经验，这种分析会妨碍他的定力；他的定力会因而中断或减弱。当禅修者没有正确的了解「法」时，由于他对「法」或经验的分析不正确，他会对佛法的信心不足或不信；只有在他圆满完成禅修和开悟后，他才可以分析禅修的经验。由于他所获得的智慧，他对佛、法、僧有永不动摇的信心。

如果禅修者相信佛陀的教导，那么他的智慧（慧根）与坚定的「信」（信根）是平衡的，那么，他会继续禅修，不受任何分析的知识或哲学思想的干扰。有些禅修者想要表现他们的佛学或「法」的知识，因此有时会分析他们在禅修时的体验，以及谈论一些与现实相反的事情。根据《清净道论》的注释：「信」必须与「慧」平衡；反之亦然。

当我开始修习念处禅时，我的目的是要去验证这

种方法，看看它是否正确。在我开始修习念处禅之前，我读了马哈西尊者着的《毗婆舍那禅》，那时我尚未见过马哈西尊者。对那些已经从马哈西尊者的著作中学会禅修技巧的人而言，观察腹部的起伏是非常简单的。我认为这种方法是真实不虚的，因为我知道腹部的上下是风界，而其它三大种：火界、水界和地界也包括在腹部的起伏中。由于我们所观察的是四大种（地、水、火、风），所以这种方法必定是正确的。

传统上我们习惯「观出入息」 (anapanasati， 安那般那念) 的禅修法。我在十七到二十四岁还是个沙弥时，我修习安般念（anapanasati）。现在虽然我认为马哈希尊者的方法是正确的， 然而那时我无法全盘接受，因为我执着传统的观呼吸的方法，这是为什么我想要从观察腹部的起伏，来验证马哈西尊者的方法。

虽然我去马哈希禅修中心，并开始修这种法门，然而我满怀疑惑的去禅修，那是在1953 年，那时我在雨安居期间参加四个月的密集禅修。那时我是曼达勒（Mandalay）一所佛教大学的讲师；我在Nandavamsa法师的指导下禅修。他告诉我：「你已经通过较高的考试，你现在是大学的讲师；如果你想要在禅修上有所成就，你必须把从书中所学到的有关『法』的知识放在一边。」

我接受他的建议后，把我的学问放在一边，并依照我的老师的教导修行。我的「信」根和我的「慧」根得以平衡，是因为我没有以我的成见或知识学问来分析禅修的经验和方法。如果「慧根」弱而「信根」强，那么这个禅修者会是轻信的。我们说他轻信是因为他没有知识、智慧，因而会轻易相信任何理论或教义。如果禅修者是轻信的，他可能陷入引导他走向错误的道路的教义或理论中；因此，「信根」必须和「慧根」平衡。

而「定根」与「精进根」必须平衡；如果「精进」比「定」更强而有力，你无法专注在禅修的所缘境上。《清净道论》的注释说：「如果精进比定更强而有力，禅修者的心会散乱和掉举（restless）。」刚开始禅修时，禅修者的定力通常是弱的，而且心会经常跑掉，因此，禅修者应该盯着他的心，如实的观察他的心。如果禅修者对获得观智非常热衷，禅修时，他可能会过度精进，因此他的心变得散乱和掉举。「精进」必须与「定」保持平衡；为了要使他们保持平衡，禅修者一定不能过度精进，要保持心的稳定，专注的观察身心生灭的现象，但是不要用功过度，那么他会逐渐获得某种程度的定力。因为有了定力，他的精进会变得稳定，既不会过度精进，也不会懈怠。

有时候，当禅修者禅修了两三个星期后，他的定力变得又深又强；观察的心会自动观察禅修的目标。如果不够精进，观察的心会渐渐昏沉，因此，禅修者会变得懒散、迟钝或睡着。注释说：「如果『定』太强而精进太弱，那么禅修者会变得懒散、迟钝或昏沉睡眠（Thina-middha）。」因此「定」必须与「精进」保持平衡。

坐的姿态只是使他的心更专注于禅修的目标；由于需要越来越少的精进力，心因此变得越来越迟钝。为了让「定根」和「精进根」平衡，禅修者应该行禅的时间比坐禅的时间长。然而，只有极少数禅修者的定力超过精进力；也有一些禅修者的精进力超过定根力。因此定根必须与精进根保持平衡，要根据情况来调整。

根据《清净道论》的注释， 我们永远不能说「正念」太强，因为我们最好能时时刻刻保持正念，以正念观察每一个身心生灭现象。那么，你的正念会变得持续不断，因而产生深定。当定力变深，观智自然会开展，而你会了解身心生灭的现象，因此，我们可以说：正念永远不会太强。

根据《清净道论》，禅修者必须遵循九种方法来

使五根更为敏锐。

第一种方法是：禅修者必须记住，当他如实观察身心的生灭现象或有为法时，他会了解他们会消失；这是禅修者应有的态度。有时禅修者不相信一切身心生灭的现象是无常的，必定生起又消失；由于这种成见，他可能无法了解身心生灭现象的本质。虽然他可能获得一些定力，但是这种定力也只能使他在有限程度上获得平静、快乐。注释说：「禅修者必须记住：如果他观察身心生灭的现象，他会了解他们是无常的。」

第二种方法是：禅修者必须遵奉念处禅，也就是他必须认真修行念处禅。如果他不重视这种法门或禅修的结果，他就不会认真修行，因此，他无法专注在禅修的所缘境上，他就无法了解名法和色法的本质。

第三种方法是：禅修者以正念观察身心生灭的现象时，他的正念必须持续不断。只有这样，他才能获得深定；这种深定使他能够获得观智；而这种观智能够观察身心生灭现象的本质。这是每一位禅修者必须遵守的重点。当你清醒时，你必须持续不断的、如实的观察身心生起的任何现象。要整天保持正念，不要间断。我所说的「正念」是指持续不断的正念，而非

一般的专注。

第四种方法是选择适合禅修者的七种事物；也就是合宜的禅堂、食物、气候等等。无论这些是否适合你，你都应该精进禅修。有时因为天气热，禅修者非常执着电扇，他想要坐在电扇下头。事实上，无论天气是冷、温暖还是热，禅修者都不可选择，他必须等闲视之。

事实上，「正念」是每一种成就的根源；透过「正念」可以把「敌人」变成「朋友」。如果他感到热，他应该以正念观察热，如果他这么做，热会逐渐成为「朋友」；疼痛亦然，当他观察疼痛时，定力变得更强，而疼痛可能更剧烈；事实上，疼痛没有变得更剧烈，这是因为禅修者有了深定，变得更敏感，更清楚的感受到疼痛，因此疼痛好像更剧烈。

当他了解疼痛只是心理不舒服的现象，他不会再觉知到自己或他的身体，他在那时所知道的只是疼痛的感觉和观察疼痛的心，他可以把「受觉」和「观察的心」分开，他不会把疼痛视为自己，因此疼痛不会干扰他的定力，疼痛就像「朋友」一样。因此，「正念」是一切成就的根源。虽然在理论上你了解，而你也应该在实践上了解。透过正念，你可以化「敌」为「友」。

有正念的禅修者在世界上根本没有敌人。所有的现象都是「朋友」，因为他们有助于获得观智和止息所有的痛苦。

第五种方法是：禅修者必须记得他获得深定的方法。他必须记得那种方法，并不断的修行，用这种方法使他能够获得深定。

第六种方法是：禅修者必须培养七种觉悟的因素（七觉支）。你必须增长七觉支(bojjhanga)，无论什么时候，禅修者都需要这七觉支。七觉支是︰念觉支、择法觉支、精进觉支、喜觉支、轻安（tranquility）觉支、定觉支和舍（equanimity）觉支。

第七种方法是：禅修者无须担心自己的身体或生命。有时禅修者勇猛精进，从清晨四点到晚上九点或十点没有休息，他怕他的定力会减弱。他担心：如果他继续以这种勇猛精进的方式禅修一个月，他可能死于疲劳或某种疾病。因此在修行上，他没有足够的努力，他的正念不会持续不断。当正念中断时，就无法产生深的定力；当定力弱时，观察身心生灭现象的本质的观智就无法开展；这是为什么经中说要使五根敏锐，你毋须担心你的身体和健康。全力以赴，整天勇猛精进，不休息，不要担心你的身体。

第八种方法是：每当身心的痛苦生起时，你应该透过更精进的修行，专注的观察它。当疼痛生起时，禅修者会想要改变位置，使疼痛消失，因为你不愿意观察它。相反的，你必须更积极、更专注的观察疼痛，精进努力的克服疼痛。那么，疼痛会成为你的「朋友」，因为它使你能够获得深定及清明的观智。

第九种方法是：你不可以中途停止你的目标。这指你不可以停止修习念处禅，直到你获得阿罗汉果位。由于你殷切的想要获得阿罗汉果位，你会精进修行，也因此使五根变得强而有力。

总而言之，以下是使禅修者五根更敏锐的方法：

1、要记住禅修的目的是为了了解身心生灭的现象是无常的。

2、以尊重「法」的心，认真修行「法」。

3、保持持续不间断的正念，以正念观察整天的活动，时时刻刻观察，没有间断。

4、必须遵守七种合宜的事物（指天气、饮食、禅堂等）。

5、记得以前如何获得定力。

6、发展七种觉悟的因素（指念、择法、精进、喜、轻安、定和舍等七觉支。）

7、在禅修期间不要担心你的身体健康和生命。

8、透过勇猛精进的修行来克服身体的疼痛。

9、不要中途停止你的目标。这表示只要你没有获得阿罗汉果位，你必须一直精进禅修。

第七章

禅修者的五个条件

禅修者为了在观智上获得进步，他必须具备五个条件。第一个条件是信。禅修者对佛、法、僧必须有坚定的信仰；尤其是对「法」的信仰，包括他对禅修方法的信心。

第二个条件是：禅修者必须身心都健康。如果他受头痛之苦，感到眩晕或有胃病，或其它疾病，并非指他不健康。他被认为健康的标准是，他能够观察任何身心生灭的现象。他所吃的食物一定要容易消化(也就是不会引起胃肠不适)，因为如果他遭受消化不良之苦，他将无法好好禅修。

第三个条件是：禅修者必须诚实、坦率。这指他不可以对他的老师或其它的禅修者说谎。诚实才是上策。

第四个条件是精进。不是一般的精进，而是不动摇、强大和坚定的精勤(padhana)。为了能够获得解脱，禅修者必须具备这个条件，他决不会让他的精勤退失，而永远保持进步。当精进或勤行增长时，正念会变得持续、不间断；当正念持续、不间断时，定力会变得又深又强，观察力也会变得敏锐和深入，于是禅修者就能够了解身心生灭现象的本质。

第五个条件是般若（panna，智慧）。虽然我们使用 panna （般若）这个字，但是它不是指世俗的智慧或知识，而是指观察名法（nama）和色法（rupa）生灭的「生灭随观智」，这是第四观智。

第一观智是名色分别智（Namarupa-pariccheda-bana）；第二观智是把握因缘智（Paccayapariggaha-bana）；第三观智是思惟智（Samma-sana-bana：指了解身心生灭现象的三种特性，也就是无常、苦、无我的观智（故又译为三法印智）。第四观智是生灭随观智（Udayabbaya-bana）：观察身心生灭现象的智慧。

因此佛陀说：「此处，般若指的是观智：深入观察身心生灭现象的智慧。」禅修者应该具有这种观智。开始禅修时，禅修者可能没有「生灭随观智」，因此他必须精勤的观察身心生灭的现象，以便获得第四观智「生

灭随观智」。如果禅修者拥有智慧，他一定会进步，直到获得须陀洹道智。这是为什么佛陀说：禅修者必须有了解身心生灭现象的智慧。以上是禅修者必须具备的五个条件。

当禅修者获得开悟的第一阶段「须陀洹道智」时，他已经根除「身见」和对佛、法、僧三宝的疑惑。当禅修者已经获得「心清净」时，他的心变得非常敏锐，足以深入观察身心生灭现象的本质；他能够分别身心生灭的现象，也能够了解身心生灭现象的特性（无常、苦、无我）。这是第一阶段的观智：名色分别智。当禅修者能够了解身心生灭现象的特性，并且能够分别名法和色法时，他可以摧毁「身见」和「我见」。当禅修者没有这种观智时，身见和我见会再度生起，虽然并不强烈。「身见」只有在获得第一阶段的开悟，证得「须陀洹道智」时才能根除。

婆罗门教中的「我」（Atta in Brahmanism）

我们应该从印度教的观点来了解「身见」和「我见」。根据印度教或婆罗门教，大梵天（Mahabrahma）创造了整个世界。大梵天有许多名字，例如Isvara（自在天），Paramalma（最神圣的人）和Prajapati（造物主）。Pati的意思是创造者或主人；Praja 的意思是动物或生灵；他

是所有生灵的主人，因为他创造万物。

Paramatma 是梵语或印度教的专有名词；巴利文是Paramatta。当我们把Paramatma 分成两个字时，成为Parama 和atma。Parama 的意思是最崇高的，最神圣的；atma 的意思是灵魂或自我；因此paramatma 的意思是最神圣的人；有些人把这个字译为「大我」或「大人」。这个「人」大到足以创造世界和生灵。对生灵来说，当世间的环境已经够好了，可以居住时，他创造了所有的生灵：指人类、天人（devas）、婆罗门和动物。他甚至创造老虎、狮子和毒蛇，这些动物对人类是极大的危险。

大梵天或「最神圣的人」首先创造出来的生灵看起来像尸体，无法移动，不能坐或站，大梵天想要让这些生灵苏醒过来，因此他把灵魂放在每种动物或生灵中，于是所有的动物能够起来了，会移动、站、坐等等。根据婆罗门教，所有的「灵魂」便以这种方式存在于每个生灵中，即使一只昆虫也有灵魂。这个灵魂叫做Jiva-atta，它是永恒不灭的，而且无论如何都无法破坏，即使是原子弹也无法摧毁他，因为有大梵天或造物主保护他。

当这个身体将要坏灭时，灵魂知道身体将要坏灭，

因此灵魂必须准备离开那个身体，转世到另一个身体。他今生今世所造的业，决定了他转生在较低或较高的世界，如果那个人在今生做了许多有功德的行为，这些有功德的行为是善业，因此他能够投生为较高层次的生命（如生为天人）。当灵魂进入一个身体时，我们称之为转世（reincarnation）；而这永恒的灵魂或自我，在下一生也不会被摧毁，因此不断的轮回。这是婆罗门教所相信的灵魂转世之说。

简而言之，根据婆罗门教，我们有一个永恒的实体，就是所谓的「自我」（self, ego）或灵魂（soul）。 这种有一个永恒的实体、灵魂、自我的观念称之为「我见」（Atta-ditthi）；这种我见是因为不了解名法和色法的生灭现象的本质而产生的。

佛教中的「我」（Atta in Buddhism）

缅甸人大多是佛教徒，但他们仍有些人相信灵魂的概念，尽管这种相信程度没有他们遵循佛教的教导那么强。他们正确地理解理论上是没有灵魂、我或永恒的实体， 但他们仍然相信当一个人死时，灵魂会离开身体，并逗留在其房子、尸体或棺材附近。他们都认为如果不向僧人布施，并与死者分享布施的功德，则死者的灵魂会仍 在他们周围。

虽然我们相信佛陀的教法，但是我们仍然有「我见」，而且在「我见」的基础上，我们建立另一种有「人」、我、男女的概念，也就是身见（sakkaya-ditthi）。这里的sakkaya 指名法和色法；ditthi 指错误的观念；我们有这种观念，是因为我们不了解身心生灭现象的特性，我们认为他们是永恒的。

如果你问自己：「明天我会死吗？」你不敢回答这个问题。如果我说你明天会死，你会生气，因为你有「身心生灭的现象是永恒的」的想法；你认为你的身心生灭现象是恒常的，至少持续到明天。是的，这是永久性（常）的想法。你有这种观念，因为你不了解身心生灭现象的特性；如果你了解身心现象的刹那生灭和无常，你不会相信他们是永久的。

根据佛陀的教导，理论上你知道：没有任何身心生灭过程持续一秒钟。你不相信，是因为你不了解他们无常的本质；只有当你对「法」有所体验，你才会认为它是无常的。那么你就能接受「我可能无法活到明天，这一秒钟我可能会死；因为一切现象都是无常的。」事实上，当我们不了解身心生灭现象的特性时，我们会视他们为永久的。「人、我」的想法是基于在我们身体内有个永恒的实体。所以「我见」和「身见」是相同的。

如果我说：「现在我举起我的手。」如果你问我：「谁在举手？」我会说：「我在举手。」那个我是谁？是一位比丘（bhikkhu）、一位男生还是一个活生生的人？我们不相信身心生灭现象是恒常的，我们不会视他们为「人」。事实上，身心生灭现象形成的「所谓的人」必定会改变，生起又灭去，只是我们不了解。我们视身心生灭的现象为「人」、狗，或一种动物；这种观念称为「身见」。除非我们能正确了解身心生灭现象的本质，否则我们无法克服或摧毁这种错误的观念（指身见和我见）。

这是为什么佛陀教我们：要如实的以正念观察任何身心的活动，或任何身心的生灭现象，以便我们能了解这些生灭现象是自然的过程。这种观智称为「自性相智」（Sabhava-lakkhana-nana）：正确了解身心生灭现象的特性的智慧。这种观智摧毁灵魂或自我的观念（指身见和我见），而这种身见和我见是贪、嗔、痴、骄慢等烦恼的主要原因，因此，我们可以说「身见和我见」是所有烦恼的种子。当我们已经根除烦恼的种子，烦恼不会再生起，我们就解脱了。这是佛经中所说的：

Sakkaya-ditthi pahanaya sato bhikkhu paribbaje.

Sakkaya-ditthi pahanaya：指克服身见这种错误的观

念；sato 指正念；bhikkhu 指比丘僧。一个以正念观察身心生灭现象的比丘，必须精进修行去克服错误的观念。当他能摧毁身见时，他一定能够使自己脱离各种痛苦；「身见」是各种烦恼的因，以及所有烦恼的种子。所以我们必须努力，透过修习念处禅，才能正确了解身心生灭的现象，才能去除身见。

希望你们精进的修习念处禅，并止息所有的痛苦。

善哉！善哉！善哉！

附录一

禅修指导

道德行为（持戒）

「戒清净」是禅修者在禅修时有所进步的必要条件。只有当戒清净时，禅修者不会内疚，能够舍离和容易入定。在禅修营中，禅修者必须受持八戒：

1. 我受持不杀戒。
2. 我受持不偷盗戒。
3. 我受持不淫戒。
4. 我受持不妄语戒。
5. 我受持不饮酒和不吸食麻醉品戒。
6. 我受持不非时食戒。
7. 我受持不歌舞观听，不花鬘严身，不香油涂身戒。
8. 我受持不坐卧高广大床戒。

毗婆舍那的意思（The Meaning of Vipassana）

如果禅修者不了解毗婆舍那禅的目的，他就不会想透过观察身心生灭的现象来发现某些事情。

Vipassana 是个由Vi 和passana 组成的复合字。Vi 指各种各样，也就是无常、苦、无我三种特性；Passana 指正确的了解，指透过以正念观察身心现象所获得的了解。因此毗婆舍那指透过内观，直接了解身心现象的三种特性（无常、苦、无我）。

以正念观察（Note mindfully）

肤浅的观察会让人分心，所以要专注而准确的观察当下所发生的现象，活在当下。如果你在禅修时寻找某些东西，你的心是在未来，而非活在当下。禅修的基本原则是：观察当下生起的任何事物。

当定力弱时，「标记」是正念的朋友；如果你不标记，你会很容易错失目标。标记的话语虽非必要，有时却很有帮助，尤其是刚开始时；除非标记成为障碍，否则不要放弃「标记」。准确的观察每个身心生灭的过程是很重要的，要去了解他们的本质。

坐禅（Sitting Meditation）

打坐时，禅修者的身体应该保持平衡，不要靠着

墙或其它支撑物，否则「正精进」(samma-vayama) 会减弱，而且你会想睡觉。坐在加高的压缩的坐垫上，会使身体向前弯屈，这会使你昏昏欲睡。佛陀的弟子舍利弗（Sariputta）和目揵连（Mogallana）坐禅时不用任何坐垫。

每次坐禅后一定要行禅一小时 (当不在禅修营和时间有限时，行禅的时间可以减少)。当从行禅改为坐禅时，正念和定力不应该中断。 刚开始禅修时，初学者可能不清楚要观察什么。马哈西尊者教禅修者以观察腹部的起伏开始；当观察腹部向内移动时，心中默念：「收缩」；当观察腹部向外移动时，心里默念：「膨胀」。

根据《大念处经》有关四大种的篇章，腹部的移动是风界。四大种中的每一种都有它个别或特有的特性。地界有软硬的特性；水界有流动和凝聚的特性；火界有冷热的特性；风界有移动、支持和振动的特性。

当禅修者具足正念，了解腹部的起伏时，那么我们可以说：他正确了解风界的本质，而且摧毁了「自我」的邪见。开始禅修时，如果你感受不到腹部的起伏，你可以把手放在腹部上。

必须正常的呼吸，不要太快，也不要深呼吸，否则

你会疲倦，尽可能放松身心。当腹部的起伏逐渐明显时，你可以增加观察的频率：「起、起、起；伏、伏、伏。」如果腹部的起伏不明显，如往常一般观察他们。

虽然先教禅修者观察腹部的起伏，然而不可执着腹部的起伏，这不是唯一的所缘境，而是毗婆舍那禅的许多所缘境之一。如果你听到声音，心中默念「听到」，刚开始并不容易，然而你必须尽可能观察；只有当正念够强时，禅修者才能回到禅修的主要目标【校注】，也就是腹部的起伏。如果腹部在「胀起」和「收缩」之间有间隔，以观察「坐」或「触」来填满这间隔。

坐禅时，不要睁开眼睛；如果你睁开眼睛，定力会中断。不要只坐一小时就满足，你能坐多久就坐多久。不要改变你的姿势。

【校注】这里似乎和通常的讲法不一样。一般是当次要所缘（目标 ）消失了就回到主要所缘，但如果次要所缘不消失，何时回到主要所缘，可能需要根据情况来定。

行禅（Walking Meditation）

要认真看待行禅，只透过行禅，禅修者便可证得阿罗汉果位，佛陀的最后一位弟子须跋陀（Subhadda）尊者是最好的例子。在行禅时，观察你的脚，以敏锐的觉

知来观察脚的移动。刚开始，只观察一步，心中默念「左」或「右」。不要闭上眼睛，保持半睁半闭，看前面大约四或五英尺的地方；头不要太低，这样不久就会造成紧绷或头晕；不要看你的脚，否则你的心会散乱。

当你观察脚的移动时，你的脚不可以提得太高；观察的目标逐渐增加，也就是观察脚移动的步骤增加。刚开始，禅修者可能观察一步一个动作（即左，右；左，右），大约观察十分钟；之后，分成三个步骤：提起、推前、放下；最后，禅修者可以进一步增加到五个步骤：提起、推前、放下、触、压。请注意这点：在禅修一小时中，心一定会经常跑掉。

行禅时，你不可以四处张望，你已经看了很多年了，而且你还有很多年可以到处看。如果你在禅修期间四处张望，你是在向定力「告别」。观察想要到处看看的「欲望」。对禅修者而言，眼睛到处看是非常严重的问题。建议每天至少行禅和坐禅各五到六个小时。

日常生活中的正念（Mindfulness of Daily Activities）

佛陀一生都在修习念处禅。在日常生活中保持觉知是禅修者的生活方式；一旦他无法观察任何活动，这表示他不是禅修者，因为他没有正念、定（samadhi，三

昧）和般若。每天的每一个活动都要有正念；如果你不能以正念观察你的日常活动，不要期望会有进步。没有观察日常的活动会导致严重的失念（non-mindfulness）。从这一刹那到下一刹那，必须有持续的正念。禅修者的「念根」包括整天持续不间断的正念。

持续不间断的正念会产生深的定力。当禅修者有了深的定力，他才能了解身心生灭现象的本质；了解身心生灭现象的本质可以使痛苦止息。

如果你有持续不间断的正念，你每天都会发现新的东西。在禅修期间，你必须保持正念，不必着急。马哈希尊者将禅修者比作行动非常缓慢的病患。做事时要非常慢，让你的心专注。如果你想要在禅修上有所进步，你必须把动作放慢下来。当电扇快速旋转时，你无法看到电扇本来的样子；如果电扇慢慢转动，你就可以看到。因此你必须放慢速度，以便如实的观察身心生灭的现象。

当你周遭的人做事非常匆忙时，你必须对周遭的环境不以为意，并积极观察所有身心生灭的现象。谈话对观智的进展是非常大的危害，五分钟的谈话可以破坏禅修者一整天的定力。不要阅读、朗诵或回忆，这些会妨碍你的禅修。

疼痛和忍耐（Pain and Patience）

疼痛是禅修者的朋友，不要逃避疼痛，它是通往涅盘之路。痛苦不会通知你它的到来，它可能不会消失；如果疼痛消失，你可能为它伤心，因为你的朋友已经离开你了。有些禅修者甚至跪坐在他们的脚上，以便引起疼痛。观察疼痛不是要让它消失，而是要了解它的本质。疼痛是涅盘门的钥匙。

当定力好时，疼痛不是问题，这是很自然的现象，与「生起、灭去」并无不同。如果你很专注的观察，心会安止在上头，并且发现它的本质。当疼痛生起时，直接观察它；当疼痛持续太久时，不要理他。持续的正念所产生的深的定力，可以克服疼痛。

如果行禅时有剧烈的疼痛，禅修者应该停止行禅，去观察疼痛。忍耐导向涅盘；急躁、不耐烦导向地狱。对刺激你的心的任何事物要有耐心。

观察心和情绪（Noting Mental and Emotional States）

如果你观察任何心理状态或情绪反应，观察的心要稍微快些，积极而准确，以便使观察的心持续和强而有力，那么「念头」会自动停止。很快的观察你的念头，就好像你用棍子打他们，心中默念：「想，想，

想…」或「想睡，想睡，想睡」或「愉快，愉快，愉快」或「悲伤，悲伤，悲伤」；而不是慢慢的「想~想~」或「想睡~想睡~」。

除非你能观察到跑掉的心，否则你的心无法专注；如果你的心仍然跑掉，这表示你没有积极的去观察它；这种观察力是不可缺少的。

如果你知道所想的内容，你往往会继续想下去；如果你觉知念头本身，那么念头会停止。不要执着思考和理论。观智来自深的定力，而合乎逻辑或哲学的思考来自肤浅的定力。殷切的心和「担心能否获得定力」会使你分心。

昏睡可以透过更精进来克服；「标记」对观察也有帮助。好奇和期望绝对会耽误你的进步，如果「好奇和期望」生起，不要停留在上头，要敏锐的觉知他们的生起。积极的观察睡意，一再快速的观察它。

如果你想要在禅修中有所收获，你必须更精进的修行。事实上，观察力总是在那里，问题是你不愿意去用它。心态非常重要，不要悲观；如果你乐观，你给自己提供机会，那么你对每种情况都会满意，你也比较不会分心。

如果一个禅修者在早上三点醒来，他必须起来禅修，他不应该等到四点，这不是正确的态度。如果你在醒来之后想睡，去行禅，否则你会想睡。(在禅修营中，禅修者在上午四点起床)如果你想睡，快速的在阳光下来回的行禅。

人有许多力量和做许多事的能力。我们必须勇猛精进，而不是试试看而已；如果你够精进，你可以获得四种「道」和「果」。一星期的禅修只是一个学习过程，真正的禅修在那之后才开始。禅修是超越时间和空间的，所以不要受时空的限制。

禅修者的五根(Pancindriya)

禅修者必须让五根强而有力、敏锐和平衡。五根是：

1. 信根（Saddhindriya）：基于正见的坚强、坚定的信仰。
2. 精进根（Viriyindriya）：在修行时的勇猛精进。
3. 念根（Satindriya）：持续不间断的正念。
4. 定根（Samadhindriya）：深的定力。
5. 慧根（Pabbindriya）：深湛的智慧、观智。

这五根必须平衡才能获得观智。「信根」必须与

「慧根」平衡；「精进根」必须与「定根」平衡；「念根」无需与其它根平衡，「念根」是最重要的，它引领其它四根到达它们的目标。

小参或报告（Interviews or Reporting Sessions）

禅修者必须每天向禅师报告他的修行。禅修者向禅师报告他在一天中所做的和所体验到的，禅师会纠正他的缺失，给他进一步的指导，或为了他的进步而鼓励他，所以他们之间有效的沟通是非常重要的。

在禅修营中，每一群人都会安排在不同的时间向禅师报告。禅修者不应该在他们预定的时间之前进来，除非有特殊原因，另一方面，这会妨碍他的禅修，他可以比预定时间来得晚。当在同组内等待，等着轮到你时，不要浪费时间，坐下来，保持正念，直到轮到你报告。下一个报告者，应该在正在小参的人旁边准备好。

禅修者应该体谅别人，尤其是当有很多禅修者等着报告时。时间很宝贵，报告时要简单扼要，不要激动、紧张或害怕，要沉着、冷静；以完整的句子清楚的报告，不要食言或语无伦次或低声的说。不要等着禅师评论，只有当你讲完所有的经验后，禅师才会做评论。仔细听禅师的指示，严格勤奋的遵守禅师的教

导。如果有疑问，要问。

当禅师问你问题时，回答问题，不要谈其它事情。报告你的经验，即使这些经验对你似乎不重要。

禅修后，立刻记下简短的笔记是有帮助的，然而不应该特意在禅修时记，因为这会干扰定力。

小参时，来报告和离去时都要很有正念。

禅修营时间表

上午 4：00 起床
上午 4：30 行禅
上午 5：30 打坐
上午 6：30 行禅
上午 7：00 早餐
上午 8：00 行禅
上午 9：00 打坐
上午10：00 行禅
上午11：00 午餐
中午12：00 午休
下午 1：00 坐禅

下午 2：00 行禅
下午 3：00 坐禅
下午 4：00 行禅
下午 5：00 饮用非时浆
下午 5：30 行禅
下午 6：30 坐禅
下午 7：30 行禅
下午 8：00 法的开示（Dhamma lecture）
下午 9：30 坐禅
下午 10：30 就寝或私自禅修

以清明的正念来观察身心生灭的现象，使我们能够了解身心生灭现象的本质，因而去除无明。透过修习观禅，让心保持完美的平衡和没有烦恼。

这本书是恰宓禅师在禅修营给禅修者的开示和指导。在阐明毗婆舍那禅的目的、利益和方法后，此书详细论述达到心清净的过程。热衷于追求真理的禅修者会发现：这本书是不可或缺的禅修指南。

编者：

苏吉梵（Sujiva）法师是此书的编者，他是Kota Tinggi 的Santisukharama 精舍的住持。

附录二

毗婆舍那禅修心得

时间：2006 年 3 月 5 日 至 26 日
地点：佛慈禅寺
指导禅师：恰宓禅师 和 Sobhita Sayadaw
助理禅师：智光法师、智如法师
禅修内容：毗婆舍那禅和慈心禅（Metta Bhavana）

佛慈禅寺位于台北县瑞芳镇，是个静谧、四面环山、视野极佳的道场。禅修的前两个星期，由智光法师和智如法师带领我们禅修。每天，每一位禅修者都必须小参，小参报告的内容分四方面：即慈心禅、行禅、坐禅和日常生活的观察（在日常生活中，仍需具足正念，清楚觉知吾人的思想、言

行及一举一动）。

禅修的第一天，智光法师教我们如何修慈心禅，并带领我们以巴利文唱诵慈悯愿（有中、英、巴对照的课诵本），智光法师和智如法师轮流每天以巴利文帮我们受三皈依、九戒和回向文。智光法师唱诵慈悯愿和回向文的音声，相当轻柔、和雅，让人听了身心轻安，法喜充满。见春法师和淑美先后告诉我说：「智光法师没有火气。」听说智光法师在缅甸的恰宓禅修中心待了近十年，我想他的慈心禅修得好（眼神非常柔和、慈悲），是因为他功夫下得深。另外，每晚八点到九点（有时到九点二十分），智光法师和智如法师轮流给我们开示，当恰宓禅师和 Sobhita Sayadaw 抵达后，则由他俩开示。

禅修期间，有十几位法师、居士每天帮我们烹煮佳肴和打扫环境，真是感激不尽。禅修期间，约有五分之四的时间在下雨，且寒流一波波的去了又来，由于气温经常在 15 度以下，又是刮风又是雨，有不少人感冒，所幸每星期均有两位医师来义诊（中西医各一位）。智光法师经常在室温只有十到十五度时，依然偏袒右肩，身披棉制的袈裟，他既没有感冒，也不打喷嚏，让我们这些颈缠围巾，头戴帽子，身上穿得圆滚滚的禅修者惊叹。有人说：「修习毗婆舍那禅，可以修得气力康强，威仪庠序。」从智光法师身上，我们可以

略窥端倪。心诗法师说：「看到威仪庄严，举止安详，身披南传袈裟的比丘，仿佛佛陀时代的重现。」我们「虽不能至」，心中则非常向往佛陀时代的僧团。

三月十八日晚上八点四十分，恰宓禅师总算莅临佛慈禅寺。三月二十日开始小参，恰宓禅师果然是蜚声国际的禅师，小参时，禅师问话相当精简，他问我：修慈心禅、行禅、坐禅各多久？日常生活如何观照？行禅时，三种不同的步伐各走多久？当我一一回答后，他立刻予以纠正、指示。恰宓禅师莅临后，学员们精进多了（之前较为散漫），因为在小参时，他可以得知禅修学员是否在鬼混，总之恰宓禅师是个「温且厉」的禅师。由于两位禅师只有六天小参，当向恰宓禅师报告时，由智如法师翻译成缅甸语；而向 Sobhita Sayadaw 小参时，则由智光法师翻译成英文，当然我们也可以直接以英语小参，前三天，有人翻译；后三天，我直接以英语报告，还好智光法师在旁边，可以向他请教几个英文单字。

最后一次向恰宓禅师小参时，因无人翻译，我试着用英语报告了约三分钟，恰宓禅师静静的听，不讲话，最后我问他：「我可否将他写的 Vipassana Meditation 一书翻成中文？」他说：「可以。」恰宓禅师的无言之教，结束了为期三星期的禅修营。听说恰宓禅师将于十一月再度来台教授禅法，希望他日能再度向这些禅师们学习——无论是观禅抑或

慈心禅，如果能修到具足正念，慈眉善目，一脸慈悲相，即使尚未证果，让人看了心生欢喜，也算功不唐捐。

校对：何彩熙、张瑞贞

流通处：

慈善精舍
22146 台北县汐止市大同路一段 337 巷 17 弄 9 号 5 楼
电话：（02）2648-6948

中平精舍
32444 桃园县平镇市新荣路 71 号（新势国小旁）
E-mail：amitabh.amitabh@msa.hinet.net

闻思修佛法中心
香港新界元朗攸潭美村西区西华上路 505 号
电话：（852）2471-3005 传真：（852）2471-7600

印刷：耿欣印刷有限公司
台北县中和市立德街 72 巷 30 号 3 楼

初版：公元 2008 年 10 月 恭印 3,000 本

★ 结缘书，欢迎助印，请附回邮，函索即寄 ★

网络修正记录

修正版本 2011-11-8

说明，这个修正版只是本人依据网络上的信息，自行修订的。全部修订的内容都在本节列出，除此外，本人再无其它改动。但是修订的部分并没有经过原译者的审核。所以修正版只是个人性的临时性的资料。

来源：http://theravada-china.org/thread-3343-1-1.html

1. 原书 第 79 页

“佛教中的「我」（Atta in Buddhism）

我们不是印度教徒，因为我们奉行佛陀的教法，所以我们没有靈魂的观念。理論上，我们了解没有靈魂或自我，或没有永恒的实体；然而我们相信：当一个人死的时 候，神識（consciousnesss）从身体出來， 停留在他的房子、他的尸体或他的棺材附近。一般人相信：如果我们不供养比丘僧，而且没有把我们有功德的行为回向给亡者，亡者的神識必定在我们周遭。”

对应的英文出自本书的第七章 THE FIVE FACTORS OF A MEDITATOR:

Atta in Buddhism

The people of Myanmar are mostly Buddhist but some of them believe in the concept of a soul, though not so strongly as they follow the doctrine of the Buddha. They rightly understand theoretically that there is no soul, self or

everlasting entity. Yet they believe that when a person dies, the soul comes out of the body and stays near his house or his corpse or his coffin. It is a common belief that if they do not make offerings to the monks and share it with the departed ones, the soul must still live around them.

修正为：

佛教中的我

缅甸人大多是佛教徒，但他们仍有些人相信灵魂的概念，尽管这种相信程度没有他们遵循佛教的教导那么强。他们正确地理解理论上是没有灵魂、我或永恒的实体， 但他们仍然相信当一个人死时，灵魂会离开身体，并逗留在其房子、尸体或棺材附近。他们都认为如果不向僧人布施，并与死者分享布施的功德，则死者的灵魂会仍 在他们周围。

2、原书 29 页

第三章：

佛教的信仰层面

佛教的信仰层面指的是「仪式和典禮」；指诵经和护咒（parittas），

护咒 改为 护卫经

3、原书 68 页

“现在虽然我认为马哈希尊者的方法是正确的，然而我无法全盘接受。。。。”

“现在” 改为 “那时”

2013 校对版说明

这次校对是在网络修正版的基础上进行的。校对用的英文底本是：http://dharmaflower.net/_collection/vipassanainsightmeditation.pdf 。校对发现第五章讲七清净部分有几个段落和这个英文版不一样，可能是译者所用的英文版比这个版本稍作了更新，使七清净部分讲得更加完整一些。这个更新的版本网上没有找到，虽然如此，但对校对影响不大，因为七清净的内容在很多地方可以看到，即使没有英文原文，也可以判断译文是否有原则性的错误。其中讲第六清净部分把“行法”误译成“色法”，如网友 dhammesi 指出的那样，这里把它改过来。

校对的因缘是看到网友指出了一些原则性的错误，校对完后才发现除了这些错误外，并没有其它大的原则性的错误了。而这部分基本在网络修正版中已经整合进去了。所以校对主要是修改了些不准确的地方。例如在网络修正版所指出的 68 页的句子的英文原文是：

Though I now hold that the Mahasi Sayadaw's technique is correct, I could not accept it as satisfactory then because I was clinging to the traditional method of mindfulness of respiration.

这里真正的问题是 then（那时）没有翻译出来，而不是需要把“现在”改成“那时”，所以正确的译法是：“现在虽然我认为马哈希尊

者的方法是正确的，然而那时我无法全盘接受。。。。”